

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Кафедра общей психологии и конфликтологии

**КОПИНГ-СТРАТЕГИИ И ЛИЧНОСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ
СТУДЕНТОВ, ПРЕДПОЧИТАЮЩИХ РАЗЛИЧНЫЙ
МЕДИАКОНТЕНТ**

Направление «37.04.01 – Психология»

Магистерская программа «Психологическое консультирование»

Выпускная квалификационная работа

Квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедрой Л.А. Максимова
«_____» _____ 2019 г.

Исполнитель:
Сыченко Юрий Викторович
обучающийся группы ПК-1701z

Научный руководитель:
Панькова Анна Михайловна,
кандидат психологических наук,
доцент кафедры общей
психологии
и конфликтологии

Екатеринбург 2019

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПОДХОДОВ К ИССЛЕДОВАНИЮ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СТУДЕНТОВ, ПРЕДПОЧИТАЮЩИХ РАЗЛИЧНЫЙ МЕДИАКОНТЕНТ	7
1.1 Подходы к изучению копинг-стратегий личности	7
1.2 Подходы к изучению личностных особенностей	14
1.3 Направления изучения медиаконтента в психологии	18
2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СТУДЕНТОВ, ПРЕДПОЧИТАЮЩИХ РАЗЛИЧНЫЙ МЕДИАКОНТЕНТ	33
2.1 Организация и методы исследования	33
2.2 Результаты исследования	47
2.2.1 Сравнительный анализ копинг-стратегий и личностных особенностей студентов, предпочитающих различные виды медиаконтента	47
2.2.2 Сравнительный анализ копинг-стратегий и личностных особенностей студентов, предпочитающих различные жанры медиаконтента	60
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	85
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	88
Приложение 1 Опросник COPE	99
Приложение 2 Опросник проактивного совладающего поведения	104
Приложение 3 Методика 16PF	101
Приложение 4 Пятифакторный опросник осознанности	114
Приложение 5 Анкета предпочтения медиаконтента	117
Приложение 6 Сводная таблица данных	120
Приложение 7 Первичные описательные статистики и проверка нормальности распределения данных исследования	121
Приложение 8 Результаты факторного анализа жанров медиаконтента	122

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Медиаконтент является неотъемлемой частью досуга большого количества людей. Обилие информации и её доступность приводит к тому, что люди всё чаще прибегают к просмотру медиаконтента на доступных им устройствах, чтобы отвлечься или расслабиться не только после работы, но и во время учебной, профессиональной или иной деятельности. Отражает ли ориентация на определенный контент отношение к среде, деятельности и людям в целом? Является ли обращение к определенному контенту превалирующим способом совладания со стрессом, отражённым в чертах и копинг-стратегиях личности или же интерес к медиаконтенту продиктован необходимостью поиска новых моделей поведения? Ответ на эти вопросы является наиболее актуальным для понимания отношения людей к медиаконтенту, открывающий возможность, в случае выявления негативных эффектов, к коррекции выявленных неадаптивных копинг-стратегий.

Проблема исследования. В условиях быстрого развития коммуникационных технологий информация становится всё более доступна и значима для широких масс. Потребители медиаконтента всё чаще используют его для того, чтобы выработать новые модели поведения. В связи с этим возникает противоречие между возрастающим влиянием медиаконтента на особенности личности, её поведение в целом и копинг-поведение в частности и ограниченными психологическими знаниями об этом явлении. Выявленное противоречие позволило сформулировать объект, предмет и цель исследования.

Объект исследования: копинг-поведение личности.

Предмет: копинг-стратегии и личностные особенности студентов, предпочитающих различный медиаконтент.

Цель: изучить особенности используемых копинг-стратегий и личностные особенности студентов, предпочитающих различный медиаконтент.

Задачи:

1. Рассмотреть подходы к изучению копинг-стратегий личности.
2. Рассмотреть подходы к изучению личностных особенностей.
3. Рассмотреть направления изучения медиаконтента в психологии.
4. Провести эмпирическое исследование копинг-стратегий и личностных особенностей студентов, предпочитающих различный медиаконтент.

В ходе исследования проверялись следующие **гипотезы:**

1. существуют значимые различия копинг-стратегий студентов, предпочитающих различный медиаконтент;
2. существуют значимые различия личностных особенностей студентов, предпочитающих различный медиаконтент.

Теоретико-методологическими основами исследования являются:

- положения зарубежных и российских психологов о формировании копинг-стратегий личности и защитных механизмов (З. Фрейд, К. Хорни, Ф.Е. Василюк, Р. Лазарус, С. Фолкман, и др.);
- положения когнитивно-поведенческого подхода А. Бандура;
- личностно-ориентированные подходы к исследованию индивидуальных стилей, способов копинг-поведения личности (Н. Хайм, А.В. Либин, А.А. Реан, Э. Грингласс, Р. Шварцер и др.);
- исследования в области психологических аспектов медиа: общие проблемы медиапсихологии (Петер Винтерхофф-Шпурк, Н.Б. Кириллова), проблемы восприятия медиа (М.И. Яновский), эмоциональные предпосылки выбора определённых жанров фильмов (Н.Г. Воскресенская, Т.А. Кубрак, В.Р. Орестова, Д.П. Ткаченко), проблемы негативного

влияния игр (Л.В. Баева, О.В. Рубцова, А.С. Панфилов, С.Л. Артёменков, О.В. Зарецкая, В.Н. Буркова, М.Л. Бутовская, Н.В. Кочетков, Т.Ю. Маринова), положительного влияния компьютерных игр (А.А. Аветисова, О.А. Степанцева, В.А. Помелов, И.Н. Логвинов, Т.А. Нестик, А.Е. Войкуновский, Н.В. Богачёва), психологические особенности восприятия музыки и ее влияние на слушателя (Т.С. Князева, Т.А. Адмакина, А.Ф. Пантелеев, Е.Н. Полянская, А.В. Беляева, А.А. Зиннатова, К.М. Вельма, Е.А. Серебрякова).

Для исследования использовались методы:

- *организационные* – сравнительный метод;
- *эмпирические* – психодиагностические методы (анкетирование и опрос);
- *обработки данных* – методы статистической обработки: оценка нормальности распределения данных с применением критерия асимметрии – эксцесса, критерий Манна-Уитни для сравнения выборок студентов, предпочитающих и отвергающих определенный медиаконтент, факторный анализ с целью сокращения исходного множества жанров медиаконтента до нескольких факторов, по которым различия проявляются наиболее ярко.
- *интерпретационные* – структурный метод.

Положения, выносимые на защиту:

1. Студенты, предпочитающие развлекательный и образовательный медиаконтент, отличаются друг от друга саморегуляцией и отношением к опыту: предпочтение развлекательного медиаконтента связано с низким самоконтролем и безоценочным отношением к опыту, тогда как предпочтение образовательного контента связано с высоким самоконтролем и наблюдательностью в отношении окружения и своих переживаний.

2. Студенты, предпочитающие узнавать новую информацию и анализировать ее, отличаются степенью общительности,

наблюдательности и копинг-поведением: студенты, предпочитающие анализировать получаемую информацию, более контактны в общении, в большей степени склонны обращать внимание на внешние и внутренние стимулы, чаще прибегают к стратегии активного совладания.

3. Студенты, предпочитающие офлайн-игры, в большей степени склонны усваивать через игру новые модели поведения, чем студенты, предпочитающие онлайн-игры.

4. Причины обращения студентов к различным жанрам медиаконтента обусловлены потребностью в эмоциональной саморегуляции.

Теоретическая значимость исследования заключается в обобщении и систематизации теоретических и эмпирических данных по теме исследования.

Практическая значимость исследования: полученные результаты могут быть использованы для психологической коррекции копинг-поведения личности. В работе предлагаются методы когнитивно-ориентированной и гештальт-терапии, позволяющие личности освоить модели поведения, альтернативные привычным копинг-стратегиям. Намечаются возможные пути использования различных видов медиаконтента для коррекции копинг-поведения личности.

1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПОДХОДОВ К ИССЛЕДОВАНИЮ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СТУДЕНТОВ, ПРЕДПОЧИТАЮЩИХ РАЗЛИЧНЫЙ МЕДИАКОНТЕНТ

1.1 Подходы к изучению копинг-стратегий личности

В западной психологии проблема преодоления трудных жизненных ситуаций описывается понятием «копинг-поведение». «Копинг (Coping) <...> когнитивные и поведенческие усилия, направленные на овладение (управление) ситуацией, обретение толерантности к ней, снижение или минимизацию ее требований, в более широком плане – регуляцию внутренних и внешних условий трансакции между человеком и окружающей средой. Совладание предполагает привлечение новых ресурсов и включает как влияние на ситуацию, так и ее принятие, избегание» [Цит. по кн.: 6. С.8].

Изучения копинга насчитывает несколько направлений. Первое направление изучения явления связано с изучением психологических защит в русле психодинамического подхода.

З. Фрейд считал, что тревога возникает из-за сексуальных и агрессивных потребностей, которые требуют удовлетворения. Защитные механизмы действуют на подсознательном уровне, косвенно удовлетворяют эти потребности, снижая тревогу, но неизбежно искажают восприятие человека [69].

К. Хорни, в отличие от Фрейда, считала, что тревога порождается культурным воспитанием. Ребёнку из-за отстранённой позиции родителей не хватает любви и чувства безопасности, у него развивается базальная тревога. В активной попытке совладать с ситуацией ребёнок выбирает один из аттитюдов поведения: движение к людям, от людей или против людей. Они становятся ригидным способом реагирования на ситуацию.

Именно из-за негибкости поведения исходная ситуация, порождающая тревогу, не разрешается и тем самым стимулирует попытки снова и снова пытаться совладать с ней тем же способом [70, с. 257-260].

Эго-ориентированная теория совладания, базирующаяся на психоанализе, разрабатывалась в трудах Н. Хайма, где копинг трактуется в терминах динамики Эго, как одно из средств психологической защиты, который используется для ослабления напряжения. Копинг-процессы рассматриваются как эго-процессы, направленные на продуктивную адаптацию личности в трудных ситуациях. Функционирование копинга предполагает включение системы адаптационных процессов (когнитивных, моральных, социальных и мотивационных структур) личности в процессе решения проблемы [3, с. 7].

К числу составляющих этой системы следует отнести процессы психологической защиты и процессы преодоления (совладания). В случае невозможности индивида к адекватному решению сложной жизненной ситуации включаются защитные механизмы, способствующие пассивной адаптации. Такие механизмы определяются как бессознательные, ригидные, дезадаптивные способы решения проблемы, препятствующие адекватной ориентации индивида в окружающей среде. В противоположность им копинг является формой конструктивного, сознательного приспособления, проявляется в более пластичном поведении, адекватном восприятии ситуации, умении использовать все потенциальные внутренние возможности [11, с. 134].

Иначе говоря, копинг и защита функционируют на основании одинаковых эго-процессов, но являются разнонаправленными механизмами в решении проблем.

В этом же русле рассуждает Ф.Е. Василюк, который трактует процесс совладания с трудной жизненной ситуацией как «удачное» переживание и отделяет его от «неудачного» переживания, под которым

он понимает психологическую защиту [10]. Психологическая защита направлена на устранение, предотвращение или смягчение неудовольствия, снятие напряжения и представляет собой большей частью неосознаваемый процесс, характеризующийся автоматизмом и ригидностью. Совладание, в отличие от психологической защиты, является целенаправленным, во многом осознаваемым и гибким процессом, ориентированным на признание и принятие реальности, активное ее исследование, и предполагает накопление индивидуального опыта совладания с жизненными трудностями.

Второе направление изучения копинга, в русле психологии стресса, связано с исследованиями Р. Лазаруса и С. Фолкмана. Впервые понятие копинг-поведения было введено именно ими. Они рассматривают копинг как динамический процесс, который определяется субъективностью переживания ситуации, стадией развития конфликта, столкновения субъекта с внешним миром. Они обозначили психологическое преодоление как когнитивные и поведенческие усилия личности, направленные на снижение влияния стресса. Индивид оценивает для себя величину потенциального стрессора, сопоставляет требования среды с собственной оценкой ресурсов, которыми он обладает, чтобы с оптимальной эффективностью справиться с этими требованиями. Копинг-механизмы определяют степень адаптации личности к ситуации. Авторами отмечается, что форма поведения в той или иной ситуации зависит от личностных характеристик индивида и от ситуации. Активная форма копинг-поведения, активное преодоление является целенаправленным устранением или ослаблением влияния стрессовой ситуации. Пассивное копинг-поведение, или пассивное преодоление, предусматривает использование различного арсенала механизмов психологической защиты, которые направлены на снижение эмоционального напряжения, а не на изменение стрессовой ситуации [38, с. 18 – 20].

Копинг-поведение реализуется посредством применения копинг-стратегий на основе личностных и средовых копинг-ресурсов. Р. Лазарус рассматривает относительно стабильные личностные характеристики людей, обеспечивающие психологический фон для преодоления стресса, как копинг-ресурсы – средовые (например, социальная поддержка) и личностные (локус контроля, Я-концепция, эмпатия и т.д.). Сталкиваясь с затруднениями, личность отвечает на воспринимаемую угрозу, активизируя свои внутренние ресурсы и демонстрируя ту или иную стратегию преодолевающего поведения.

Как отмечают Н.А. Сирота и В.М. Ялтонский [66, с. 76], если до возникновения теории копинга внимание ученых было сосредоточено на стрессе как таковом, то данная теория позволила сконцентрировать исследовательское и практическое внимание на том, как люди преодолевают стресс. Исходя из представлений об интрапсихических защитных механизмах, было очень сложно аргументировано доказать, почему под воздействием стрессов в одних и тех же условиях среды одни люди заболевают и проявляют дезадаптивное поведение или «поведение риска», а другие – нет. Поиск ответов на этот вопрос привел к выводу о том, что в промежутке между стрессором и ответом организма, личности лежат определенные процессы, опосредованные опытом ответов на стрессовые ситуации.

В число базовых копинг-стратегий исследователи относят стратегии «решения проблем», «поиск социальной поддержки» и «ухода» и наделяют их такими характеристиками:

1. Стратегия решения проблем – это активная поведенческая стратегия, применяя которую человек стремится использовать личностные ресурсы для поиска возможных способов эффективного решения проблемы. Копинг-стратегия «разрешения проблем» способствует появлению и рассмотрению широкого круга альтернативных вариантов

решения проблемы. Активное разрешение проблем является когнитивно-поведенческим процессом [5, с. 64].

2. Стратегия поиска социальной поддержки – это активная поведенческая стратегия, применяя которую, человек для эффективного решения проблемы обращается за помощью и поддержкой к окружающей ее среде: семье, друзьям.

3. Стратегия избегания – это поведенческая стратегия, применяя которую, человек стремится избежать контакта с окружающим миром, вытесняет необходимость решения проблемы. К способам избегания можно отнести уход в болезнь, активизацию употребления алкоголя, наркотиков, вариантом активного способа ухода – суицид. Стратегия избегания – одна из ведущих поведенческих стратегий, которая способствует формированию дезадаптивного поведения. Использование этой стратегии обусловлено недостаточным уровнем личностных копинг-ресурсов и навыков активного решения жизненных проблем. Стратегия избегания может носить адекватный или неадекватный характер в зависимости от конкретной стрессовой ситуации, возраста и состояния ресурсной системы индивида [67, с. 23].

В многочисленных исследованиях копинг-поведения было установлено, что *факторами, влияющими на выбор стратегии копинг-поведения, являются особенности личности или личностные черты.*

А.Г. Маклаков [41] рассматривает феномен копинг-поведения в рамках концепции жизненности в психологии. Он считает, что высокие резервы сопротивления стрессу обусловлены особой личностной диспозицией человека. Личностные диспозиции могут влиять на процессы копинг-поведения и быть механизмом, с помощью которого личность оказывает буферное влияние на стрессовые события. Таким образом, А.Г. Маклаков считает копинг-поведение адаптационным потенциалом человека, который включает в себя следующие характеристики:

1. нервно-психическую устойчивость, уровень которой обеспечивает толерантность к стрессу;
2. самооценку личности, являющуюся ядром саморегуляции и определяющую степень адекватности восприятия условий деятельности и своих возможностей;
3. ощущение социальной поддержки, обуславливающее чувство собственной значимости для окружающих;
4. уровень конфликтности личности;
5. опыт социального общения.

А. Бандура считает, что далеко не всегда ситуация детерминирует копинг-поведение. Он считает, что человеку доступны конструктивные копинг механизмы, такие как самоэффективность. Это способность выстроить новую модель поведения, вопреки предыдущему опыту неудачи. На это может повлиять словесное убеждение значимого другого лица, наблюдение за успешным опытом других людей, через косвенное подкрепление – изменяется и поведение. Помимо этого может влиять и тонус мышц – напряжён ли человек в момент принятия решения или нет [54, с. 61 – 68].

Реан А.А. считает, что поведение во многом зависит от уровня субъективного контроля, или локуса контроля, – базовой личностной характеристики, по которой можно судить о том, в какой степени человек считает себя активным субъектом своей собственной деятельности, а в какой степени – пассивным объектом действия других людей и внешних обстоятельств. Многочисленные экспериментальные исследования свидетельствуют о том, что существует связь между уровнем субъективного контроля и различными формами поведения, а также особенностями личности [53, с. 52 – 56]. Локус контроля представляет собой обобщенные субъективные ожидания того, в какой мере человек в состоянии контролировать происходящие с ними события и следующие из

них подкрепления. Имеются данные о том, что внутренний локус контроля облегчает инновации и принятие динамических копинг-стратегий. Внутренний (интернальный) локус контроля означает веру в то, что подкрепление зависит преимущественно от собственных усилий. Внешний (экстернальный) локус контроля – веру в то, что подкрепление преимущественно создается внешними обстоятельствами [54, с. 81].

А.В. Либиным было определено, что стиль поведения в затруднительной для личности ситуации связан с темпераментом и личностными свойствами. Так, стратегия избегания соотносится с низкой предметной активностью и высокой эмоциональностью, чувствительностью к несовпадению ожидаемого и полученного результата, а так же негативным отношением к себе и низким уровнем контроля. Стратегию сотрудничества предпочитают люди, характеризующиеся высокой предметной энергичностью (т.е. потребностью в напряженной работе), более низкими показателями эмоциональности, интернальностью локуса контроля. Стиль соперничества коррелирует с высоким уровнем эмоциональности в коммуникативной сфере, экстернальным локусом контроля и негативным отраженным самоотношением [39, с. 435].

Таким образом, личностные черты во многом определяют стиль реагирования на ситуацию, выбор определенной копинг-стратегии.

Третье направление изучения связано с исследованием проактивности, то есть с изучением копинга, направленного на приложение усилий для совладания со стрессом *до его начала*. Иными словами, усилия человека через целеполагание и представление о возможных трудностях направлены на накопление ресурсов. Основателями этого подхода являются Э. Грингласс и Р. Шварцер. [47] В отечественной психологии данной проблемой активно занимается Е.С. Старченкова.

1.2 Подходы к изучению личностных особенностей

В качестве личностных копинг-ресурсов можно рассматривать отдельные особенности личности.

Согласно теории личностных черт (представителями которой являются *Г. Оллпорт, Р. Кеттелл*), личность описывается как состоящая из устойчивых взаимосвязанных элементов (черт, особенностей), определяющих ее внутреннюю сущность и поведение.

Гордон Оллпорт считал, что поведение человека определяется личностными чертами. «Личностная черта - это предрасположенность вести себя сходным образом в широком диапазоне ситуаций»[70, с. 274].

Оллпорт выделил 8 характеристик черт личности:

1. Черта личности – не номинальное название феномена. Это реальная характеристика, генерализованная и устойчивая.
2. Черта личности имеет более широкую направленность, нежели привычка. Например, привычка определяет определённое отношение человека к своим вещам, но не определяет отношение к вещам других людей. Черта же личности подразумевает единую установку к вещам.
3. Черта личности - это определяющий элемент поведения. Например, если человеку свойственна черта «общительность», он будет искать возможности её проявить.
4. Черту личности можно установить эмпирически, изучая особенности биографии, при последующей статистической обработке, для установления типичных реакций.
5. Черты личности не изолированы друг от друга, и могут совместно проявляться в деятельности.
6. Черта личности не является синонимом моральной оценки.

7. Черту личности можно исследовать в контексте присущности её как неповторимой личности, так и контексте присущей всем индивидам.

8. Поступки и привычки, противоречащие определённой черте личности, не являются показателем наличия черты. Отсутствие единой линии поведения может свидетельствовать о слабой выраженности черты.

Личностные черты – это черты, свойственные большому числу людей в рамках культуры, объединяющие их. Помимо них, Оллпорт выделял индивидуальные диспозиции, то есть неповторимые черты, свойственные каждому отдельному человеку.

Центральные диспозиции – это наиболее часто проявляемые характеристики и потому наиболее подверженные наблюдению. Согласно исследованию Оллпорта таких диспозиций может быть от 3 до 10.

Вторичные диспозиции – менее устойчивые и менее пригодные для характеристики личности, это ситуативно- обусловленные характеристики индивида, пристрастия в одежде и т.д.

Помимо этого, свобода действий человека определяется его собственной функциональной автономией, то есть стремлением к чему-то важному для него, что не обусловлено постоянным подкреплением.

Рэймонд Кеттелл также, как и Оллпорт выделял общие и уникальные черты, однако, если Оллпорт считал, что черты имеют нейрофизиологическую основу, Кеттелл считал, что черты формируются под влиянием многих переменных, и могут быть обнаружены только при точном измерении наблюдаемого поведения.

Большинство исследований этого ученого были посвящены исследованию общих черт. Кеттелл разделял черты на конституционные – развивающиеся из биологических и физиологических данных индивида, и черты, сформированные средой.

Для сбора данных использовались L данные – регистрация реальных жизненных фактов и Q данные самооценки из заполненных анкет.

Полученные данные обрабатывались с целью повышения валидности методом математической статистики, а именно факторным анализом. На основании полученных данных было выведено 16 биполярных факторов, составляющих структуру личности. Сочетание выраженности факторов определяет индивидуальность личности. Подход Р. Кеттелла к диагностике личности был подвергнут критике за выраженный эмпиризм и отсутствие исходных теоретических представлений о содержании определяемых черт личности. [Там же, с. 273-313]

Личностным ресурсом копинга может быть такая личностная особенность, как осознанность.

«Осознанность (Mindfulness) – это характеристика психической деятельности, базирующаяся на контроле внимания и ограничении эмоционального и мыслительного автоматизма и характеризующаяся увеличением осведомлённости о текущих психических и физиологических процессах» [49, с.105].

Данный конструкт в западной психологии изначально изучался в рамках терапевтического воздействия медитации при депрессии, тревожных расстройствах, психосоматических заболеваниях, посттравматических стрессовых расстройствах и т.д. На неклинических выборках проводились исследования, связанные с изучением влияния на память и внимание, а также на социальную и профессиональную адаптацию.

По мере накопления эмпирического материала стали проводиться работы по операционализации понятия. Осознанность, на этом этапе, трактовалась как врождённая характеристика, свойственная каждому человеку, проявление которой не связано с наличием медитативного опыта.

С. Бишоп предложил двухфакторную модель осознанности. Первый фактор - саморегуляция внимания, обеспечивающая сосредоточение на событиях текущего момента, продолжающееся наблюдение за внешними и внутренними событиями с фокусировкой на текущем опыте без «ухода» в события прошлого или будущего. Второй фактор - отношение к получаемому опыту, осуществляется непредвзято, без осуждения, с принятием и даже сочувствием к любым событиям внешнего и внутреннего мира, как к приятным, так и к самым неприятным. Принятие определяет, как «восприятие событий полностью такими, какие они есть»; во время принятия человек открыт для действительности настоящего момента без попыток осуждения, интерпретаций, дальнейшего развития внутреннего опыта (эмоции и мысли), подавления или избегания его. Принятие также не подразумевает пассивности или смирения, а также предвосхищения и попыток избежать неприятных эмоций. Более того, принятие негативных состояний позволяет увеличить контакт со стрессовыми стимулами. Большинство определений осознанности включают два этих ключевых фактора. [48, с. 47-48]

В отечественной психологии данный конструкт мало изучен. В более широком контексте он рассматривается в трудах Л. И. Анцыфировой и её последователей. В рамках этого подхода личность рассматривается как саморазвивающаяся система, инициатор своего изменения и развития с помощью психологических механизмов, закрепившихся в психологической организации личности, функциональных способов её преобразования, в результате которых появляются различные психологические новообразования, повышается или понижается уровень организованности личностной системы, меняется режим её функционирования [49, с. 106].

В рамках нашей работы мы рассматриваем осознанность, как личностную особенность.

1.3 Направления изучения медиаконтента в психологии

По мнению Винтерхоффа-Шпунка, медиапсихология - молодая наука, делящая объект изучения – медиа – с другими научными дисциплинами, объединенными между собой общей междисциплинированной ориентированностью [13].

На макроуровне, а именно на уровне культуры, нации и общества, медиа исследуют социология и политология. На мезоуровне действуют социология и педагогика, объектами исследования которых являются небольшие группы. Медиасообщения описывают и анализируют на всех трёх уровнях языкознание и семиотика. Следовательно, свободным остаётся только микроуровень отдельного человека. Довольно легко предположить, что эта область исследования достанется медиапсихологии [Там же, с. 26-27].

Таким образом, занимаясь микроаналитическими исследованиями, медиапсихология исследует переживания и поведение человека. В частности агрессию, просоциальное поведение и когнитивную деятельность. Господствующей теорией для трактовки получаемых результатов, пришедшей на смену бихевиористскому и необихевиористскому, является теория социального научения.

Основным понятием медиапсихологии является «медиа». «Медиа (от лат. Media, medium) – средство, посредник. Термин, введенный канадским социологом Г. М. Маклюэном для обозначения расширяющейся системы массовых коммуникаций. Виды медиа: печатные, аудиальные, визуальные, аудиовизуальные. Синонимичные понятия: массмедиа, СМИ, СМК» [28, с. 459]. Относительно новая разновидность медиа – мультимедиа, под которым понимается средство представления информации с помощью объединения множества воспринимаемых человеком сред (аудиальное, визуальное и кинестетическое воздействие), управляемых интерактивным программным обеспечением [72, с. 24].

В рамках данной работы нас интересуют исследования, связанные с влиянием аудиального (музыка), аудиовизуального (фильмы), мультимедийного (компьютерные игры) медиаконтента на личностные особенности.

Контент – собирательный термин, используемый для обозначения информации в интернете, которая может быть представлена в текстовой, графической и мультимедийной форме.

Избирательное отношение личности к медиаконтенту проявляется в предпочтении одного типа контента и игнорировании или отвержении другого.

Предпочтение – преимущественное внимание, уважение, одобрение кому-чему-нибудь сравнительно с кем-чем-нибудь [68]. Соответственно, *предпочтение медиаконтента* означает преимущественное внимание, уделяемое личностью конкретному виду или жанру медиаконтента.

Медиаконтент может быть разделён на традиционный (газеты, статьи, журналы) и новые медиа (фильмы, компьютерные игры и т.д.) [21].

Классифицировать медиаконтент можно и по жанровому признаку. Жанр – исторически сложившееся внутреннее подразделение во всех видах искусства; тип художественного произведения в единстве специфических свойств его формы и содержания. Понятие «жанр» обобщает черты, свойственные обширной группе произведений [8]. К музыкальным жанрам, наиболее часто встречающимся на электронных носителях, можно отнести: рок, поп и джаз. Аудивизуальный медиаконтент может быть представлен следующей совокупностью жанров: фантастика, триллер, детектив и т.д. Мультимедийный контент включает целый ряд жанров компьютерных игр: RPG, action, квест и т.д.

Исследованием аудиовизуального медиаконтента занимались многие ученые.

Н. Г. Воскресенская [17] исследовала мотивационные предпосылки выбора медиасообщений, имеющих разную степень соответствия с объективной действительностью.

Для исследования жанровых предпочтений студентам предлагали выбрать и охарактеризовать пять понравившихся им фильмов. Каждый из понравившихся фильмов респонденты оценивали при помощи семантического дифференциала - восемнадцать пар прилагательных по семибальной шкале.

Помимо этого студенты ранжировали по популярности предложенный список телепрограмм. Для выявления типологических особенностей субъективной интенсивности спектра мотивов использовался опросник мотивационных объектов Ж. Ньютена.

Выявленные жанровые предпочтения при помощи факторного анализа были объединены в 4 фактора и в дальнейшем подвергнуты корреляционному анализу с результатами предпочтений телепередач и оценками понравившихся фильмов.

У студентов, предпочитающих в фильмах «наличие динамики и социальной направленности», выявлены корреляционные связи с следующими мотивационными объектами: «стать человеком, который заботится о нуждах других людей», «стать честным человеком». Можно сделать вывод о том, что предпочтение жанров данной группы связано с интенсивностью мотивов, направленных на социум.

Студенты с жанровыми предпочтениями, характеризуемыми «остросюжетностью и серьезностью», отличаются меньшей мотивированностью по ряду объектов, в том числе таких, которые обладают высокой значимостью для других студентов: «быть счастливым», «прожить собственную жизнь». Наблюдения за эмоциональными переживаниями героев, прилагающими все силы к удовлетворению своих потребностей (прежде всего в безопасности), по-

видимому, служит оправданием для собственной «мотивационной ленивости».

Для студентов, имеющих высокую нагрузку по фактору «познавательность и реальность», характерны мотивы «сделать кого-нибудь счастливым» и «больше времени уделять молитве. Их опасения связаны прежде всего с тем, что они не оправдают ожиданий других: «стать плохим родителем», «не владеть собой», «разрушить отношения с определенным человеком». Можно предположить, что здесь художественные фильмы служат своеобразным помощником в получении знаний

Жанры, объединенные в фактор «мечтательность», выбирают в первую очередь студентки. Значимость таких мотивов, как «сильно продвинуться в моей работе», «упорно учиться», «честно заполнить этот тест» говорит о том, что для этих студенток характерна старательность и наличие познавательного интереса. Можно говорить о наличии амбивалентности в их мотивах. С одной стороны, они стремятся к окружающим их людям. Для них важно «познакомиться со многими людьми», «найти подходящего мне человека». С другой стороны, они мечтают «время от времени побыть одному», опасаются «быть зависимыми от других людей» (и «встретится с определенными людьми»). Низкая вероятность знакомства с людьми при наличии устойчивого желания их избегать рождает надежду на чудо, что находит отражение в выборе кинофильмов.

Таким образом, были выделены типы зрителей-студентов с определенной мотивационной направленностью. Чем в меньшей степени предпочитаемые жанры соотносятся с объективной действительностью, тем в большей степени мотивы студентов направлены не на действия в рамках своего окружения, а на отстранение от него.

В работе [19] Н.Г. Воскресенская исследовала влияние поведенческих, когнитивных и эмоциональных особенностей студентов на их кинопредпочтения. Для изучения использовались методики: исследования субъективного контроля Е. Ф. Бажинина, тест интегральной самооценки «Кто я есть в этом мире» В.В. Новикова, а также авторская анкета кинопредпочтений.

По результатам исследования выявлено, что студенты, выбирающие фильмы с эмоциональных позиций, руководствуются желанием сбросить напряжения из-за неудовольствия собой или жизненной ситуацией. Они не в состоянии чётко сформулировать жизненные позиции как героев фильма, так и свои.

Студенты, выбирающие фильмы с когнитивных позиций, умеют чётко формулировать свою жизненную позицию - ищут в фильмах модели для подражания.

Поведенческие особенности не обуславливают напрямую выбор киножанров, но служат способом реализации когнитивной или эмоциональной позиции. Так студентам с когнитивной позицией по отношению к киножанрам свойственна интернальность, тогда как студентам с эмоциональной позицией – экстернальность.

В работе [18] Н.Г. Воскресенская исследовала влияние уровня эмоционального напряжения на выбор фильма. Для изучения использовались методики: метод незаконченных предложений, а также ранжирование фильмов студентами с последующим контент-анализом результатов.

По результатам исследования выявлено, что чем более насыщенный событиями фильм студенты предпочитают, тем в меньшей степени они удовлетворены насыщенностью событиями в своей жизни. Студенты же, позиционирующие свою жизнь как динамичную и насыщенную,

предпочитают более длинные по продолжительности фильмы с неспешным темпом повествования.

В.Р. Орестова и Д.П. Ткаченко [25] исследовали представление о супергероях, изображённых в кино. Для изучения использовались методики: опросник «Кто я» М. Куна и Т. МакПартленда, опросник «Сила Эго» Адамса и Маршалла и Большая пятерка Р. МакКрае и П. Коста.

По результатам исследования выявлено, что предпочтение определённого супергероя связано не с интересом к их суперсилам, а в первую очередь с их человеческими качествами.

М. И. Яновский [76] исследовал построение кинокадра как фактор воздействия на особенности переживания зрителя. В качестве стимульного материала использовался кадр из фильма «Иваново детство» - лошадь и яблоки в трёх вариантах: только лошадь, только яблоки и кадр целиком. Студентов просили выбрать определённый вариант кадра и описать за определённое время свои переживания, связанные с увиденным. Выявлено, что студенты, предпочитающие кадр целиком, более рефлексивны и эстетически ориентированы. Тогда как студенты, предпочитающие какой-то из фрагментов цельного кадра (только лошадь или только яблоки), менее рефлексивны за счёт большей ориентации на эмоциональное переживание.

В работе [74] М.И. Яновский исследовал воздействие мультфильма «Симпсоны» на моральные установки зрителя. Для изучения использовались методики: диагностика социально-психологических установок О.Ф. Потемкиной, определение деструктивных коммуникативных установок В.В. Бойко, диагностики к склонности преодоления социальных правил Ю.А. Клейберга.

По результатам исследования выявлено, что при длительном просмотре мультфильмов или фильмов с однозначным делением на хороших и плохих персонажей происходит всё большее, парадоксальное

усвоение моральных установок и качеств отрицательных персонажей. Интерес к антоганистам обусловлен тем, что смотря фильм, зритель отождествляется с протагонистами и тем самым как будто становится ими. В этом случае действия протагониста рассматриваются как привычные и не требующие особого внимания, тогда как действия антагонистов приобретают постоянный фокус внимания. Такого рода внимание способствует усилению установок на власть и деньги, а также на завуалированную жестокость в межличностных отношениях.

В работе [52] Т.А. Кубрак, Т.А. Гребенщиков, Н.Д. Павлова исследовали индивидуально-психологические характеристики современного кинозрителя. Для изучения использовались методики: методика авторов «Кинопредпочтения», пятифакторная модель личностных черт в адаптации М.В. Бодунова, С.Д. Бирюкова, 16 - факторный опросник личности Р. Кеттелла, опросник «Вера в справедливый мир» в адаптации В.В. Латынова.

По результатам исследования выявлено, что студенты, предпочитающие легкие, развлекательные фильмы, открыты в общении, добродушны, при этом имеют ограниченный круг интересов.

Исследование компьютерных игр преимущественно связаны с изучением личностных особенностей.

А.А. Аветисова [2] исследовала психологические особенности геймеров 16 лет и взрослых геймеров старше этого возраста. Для изучения использовались методики: «Личностные факторы принятия решений», «Тест-опросник субъективной локализации контроля» и «Краткий опросник А. Эдвардса». Исследование проводилось в онлайн- форме на специализированном сайте для расширения географии исследования.

По результатам не выявлены предполагаемые значимые различия между геймерами и взрослыми геймерами в выраженности шкал «Автономия», «Самопознание», «Чувство вины» и «Агрессивность».

При этом: «в ходе анализа данных, полученных на психологических методиках, были выявлены значимые различия по исследуемым шкалам по параметрам пола, возраста и времени в неделю, затраченного на компьютерную игру. Так, было показано, что у геймеров женского пола в большей степени выражен параметр *Мотивация достижения*. Игроки - мужчины отметили более высокий уровень *Самопознания* и *Агрессивность*, нежели женщины. Более взрослые геймеры (старше 20 лет) склонны в большей степени к интернальному контролю и имеют более высокую мотивацию достижения и любовь к порядку, нежели более молодые геймеры (менее 20 лет). Однако по шкалам *Самопознание*, *Чувство вины* и *Агрессивность* более молодые геймеры имеют более высокий показатель, нежели геймеры старше 20 лет. По шкалам *Рациональность* и *Стойкость* в достижении целей играющие менее 11 часов в неделю имеют более высокий показатель, нежели играющие более 11 часов в неделю, а последние, в свою очередь, имеют более высокий показатель по шкалам *Самопознание* и *Агрессивность*.» [Там же, с. 55-56]

В качестве общего вывода – при наличии психологической специфики у взрослых геймеров, данная специфика никак не связана с предпочтениями определённых жанров игр.

О.В. Рубцова, А.С. Панфилова, С.Л. Артеменков [23] исследовали взаимосвязи между личностными особенностями игроков и их поведением в виртуальном игровом пространстве. Для изучения использовались методики: тестовая методика «Q-сортировка» Б. Стефансона, «Тест различий между Я-реальным и Я-идеальным» G.M. Butler и G.V. Naigh, а также авторский «Опросник ролевого конфликта» О.В. Рубцовой.

По результатам исследования выявлено, что большинству респондентов свойственны противоречия ролевой идентичности. Подростки (14-18 лет) экстериоризируя данные противоречия предпочитают выбирать персонажей определённого типа

предположительно для удовлетворения потребностей, которые они не могут удовлетворить в социальной реальности.

Выявлены многочисленные связи между личностными особенностями и спецификой поведения игроков. Подростки (14-18 лет) с внутриличностным ролевым конфликтом достигают высоких внутриигровых результатов, играя за предпочитаемого персонажа, тогда как у юношей (18-25 лет), также демонстрирующих высокие игровые результаты, отсутствуют ролевые противоречия.

Также выявлено, что игроки с высоким показателем игрового конфликта из неполных семей проводят в игре «Dota 2» значительно больше времени нежели игроки из неполной семьи без ролевого конфликта или же только с ролевым конфликтом.

Т.А. Нестик [45] провел ряд исследований для выявления отношений геймеров к глобальным рискам – техногенным, социальным, экономическим и экологическим катастрофам.

Для первого исследования использовались авторские опросники «Ценность выживания человечества» и «Отношение к глобальным рискам». Кроме того, респондентов просили оценить по 5-бальной шкале своё отношение к возможным катастрофам. Также испытуемые отвечали на вопрос о том, играют ли они в компьютерные игры, и если да, то какова продолжительность игры.

Для второго исследования использовалась анкета для выявления отношения к постапокалиптическим играм, в которой было предложено 21 наименование игр, которые нужно было оценить по 5-бальной шкале. Для измерения отношения к глобальным рискам использовалась адаптированная методика С. Гамильтона «Ядерные ориентации». Также респондентам предлагалось оценить степень своей озабоченности 30 различными глобальными рисками, выделенными на основе отчетов Всемирного экономического форума. Для измерения личностных

характеристик использовались сокращенная версия «Стенфордского опросника временной перспективы» Ф. Зимбардо в адаптации А. Сырцовой и О.В. Митиной, семантический дифференциал «Временные аттитюды» Ж. Нюттена в модификации Т.А. Нестика, а также шкала базового доверия Л. Хаффа и Л. Келли.

Для третьего исследования использовались аффективная и когнитивные шкалы опросника «Отношение к глобальным рискам» Т.А. Нестика. Для измерения отношения к личной смерти использовались краткие версии методики «Отношение к смерти» П. Вонга и опросника «Страх личной смерти» В. Флориан и С. Кравец.

По результатам исследований выявлено, что интерес к постапокалиптическим играм не подразумевает отсутствие озабоченности глобальными катастрофами.

Геймеры, предпочитающие наиболее реалистичные игры постапокалиптической тематики, характеризуются более высокой озабоченностью глобальными рисками и социальным пессимизмом. Они более готовы участвовать в предотвращении глобальных рисков, но при этом более склонны верить в то, что глобальную катастрофу можно пережить, если подготовиться к ней заранее.

Полученные данные позволяют предположить, что игра в разные постапокалиптические игры имеет разные мотивы и психологические последствия.

Респонденты, предпочитающие жанр шутер, не относящийся к постапокалиптической тематике, и не играющие в компьютерные игры, склонны игнорировать глобальные риски и подвержены страху личной смерти.

Геймеры, предпочитающие многопользовательские онлайн-игры, характеризуются более высоким оптимизмом в отношении будущего человечества, менее склонны к игнорированию глобальных рисков и менее

подвержены страху смерти, что может быть связано с их опытом успешного создания альянсов для решения сложных социальных задач.

О.В. Зарецкая [22] исследовала зависимость от онлайн-игр как разновидность аддиктивного поведения. Использовались методики: «Индикатор копинг-стратегий» Н.А. Сироты, В.М. Ялтонского, «Уровень субъективного контроля» Е.Ф. Бажина, Е.А. Голынкиной, А.М. Эткинда, а также общая анкета, позволяющая описать социальный портрет испытуемых.

Выявлено, что испытуемые из группы игроков с игровым стажем более 1 года чаще прибегают к копинг-стратегии избегания при столкновении со сложными жизненными ситуациями в отличие от контрольной группы. Показатели интернальности у испытуемых из контрольной группы значительно выше, чем в группе игроков со стажем.

Н.В. Богачева, А.Е. Войскунский [60] исследовали специфику когнитивных стилей и функцию контроля у геймеров. Для изучения использовались методики: для измерения когнитивного стиля *импульсивность / рефлексивность*: «Тест сопоставления знакомых картинок» Дж. Кагана. Для измерения когнитивного стиля *полезависимость / полenezависимость*: тест встроенных фигур Г. Уиткина индивидуальная версия. Для измерения когнитивного стиля *гибкий / ригидный познавательный контроль*: методика словесно-цветовой интерференции Дж. Струпа.

Выявлено: геймеры успешнее не-геймеров справляются с заданиями на когнитивные стили, что может свидетельствовать о высоком уровне развития у них механизмов непроизвольного интеллектуального контроля.

Когнитивно-стилевая специфика геймеров установлена для стилей «полезависимость / полenezависимость» и «импульсивность / рефлексивность» контроль».

Среди игроков в компьютерные игры (геймеров) преобладают испытуемые с полнезависимым когнитивным стилем.

Годом позже [31] исследование было продолжено.

Для изучения использовались методики: для измерения когнитивного стиля импульсивность / рефлексивность применялся тест сопоставления знакомых картинок Дж. Кагана. Для измерения когнитивного стиля полнезависимость / полнезависимость применялся тест встроенных фигур Г. Уиткина. Для измерения когнитивного стиля гибкий / ригидный познавательный контроль применялась методика словесно-цветовой интерференции Дж. Струпа. Для измерения показателей личностной импульсивности и склонности к риску как к поиску новых, экстремальных ощущений: опросник «Импульсивность, 7-я версия» Г. Айзенка и С. Айзенк.

По результатам исследования выявлено: онлайн- и оффлайн-игроки характеризуются различными когнитивно-стилевыми и личностными особенностями, что позволяет говорить об обоснованности и перспективности предложенного деления компьютерных игр на два класса: онлайн и оффлайн.

Когнитивно-стилевая специфика геймеров, а именно высокая рефлексивность и полнезависимость в наибольшей степени проявляется у игроков в оффлайн-игры.

Высокая полнезависимость и гибкий познавательный контроль характерны для наиболее активных игроков в компьютерные игры, в то время как высокая рефлексивность - для менее активных игроков.

Распространенное в литературе представление о высокой импульсивности игроков в компьютерные игры для выборки взрослых русскоязычных геймеров не подтвердилось ни на когнитивно-стилевом, ни на личностном уровне. Однако геймеры, играющие в компьютерные игры более 12 часов в неделю, и игроки в онлайн-игры характеризуются

высоким уровнем склонности к риску, как к поиску острых ощущений, что предположительно может способствовать совершению рискованных поступков и в реальности. [Там же, с. 47]

Исследованием аудиального контента занимались:

Т.С. Князева [30] изучала распознавание музыкальных эмоций, связанных с эмоциональным интеллектом. Для изучения использовались методики: msceit v2.0 в адаптации И.И. Ветрова, Е.А. Сергиенко, А.Ю. Попова и А.А. Волочкова и различные музыкальные отрывки.

Выявлена положительная корреляция между пониманием эмоций, заложенных в музыкальном произведении, и шкалой «идентификация эмоций», связанной с восприятием и распознаванием эмоциональной экспрессии и лицевых эмоций. Также выявлено, что содержание музыкального фрагмента влияет на активацию эмоционального интеллекта; чем в большей степени выражена эмоция в музыкальном фрагменте, тем меньше прилагается усилий для её распознавания.

А.А. Попова и Л.Д. Демнина [9] исследовали предпочтение студентов различных специальностей громкой музыки. Выявлено, что студенты музыкального факультета лучше определяют громкость предлагаемого им музыкального фрагмента, нежели студенты физического или военного факультета. Также студенты музыкального факультета предпочитают менее громкую музыку нежели студенты других факультетов.

Е.Н. Полянская и А.В. Беляева [42] исследовали музыкально-стилевые предпочтения студентов с разным уровнем музыкальной подготовки. Выявлено, что студенты без музыкального образования предпочитают бодрую и ритмичную музыку, вызывающую двигательные реакции: музыку из фильмов, рэп, рок, клубную музыку. Однако, помимо этого существует и интерес к классической музыке. Студенты же с

музыкальным образованием предпочитают жанры, отличные от мейнстримового потока: джаз, этническую музыку, авангард.

И.Г. Сазонова [57] изучала социальную функцию музыки. Выявлено, что предпочтение жанров тесно связано с доминирующими жанрами, популярными в период взросления.

К.М. Вельма [11] исследовала влияние музыки на работоспособность школьников. Выявлено, что классическая и рок -музыка положительно влияют на объем кратковременной памяти. Также при прослушивании рок - музыки улучшается оперативная память. На уровень внимания положительно влияет классическая музыка и отрицательно поп -музыка.

Выводы

1. Изучение подходов к копинг-стратегиям личности показало, что существует три направления исследований. Первое - исследования психологических защит, начатые в рамках психодинамического подхода и продолженные современными исследователями. Второе направление, наиболее популярное, это исследования в области психологии стресса, включающие изучение реакций человека на ситуацию болезни и других стрессовых ситуаций, угрожающих здоровью – основу которого заложили Р. Лазарус и С. Фолкман. Третье направление, набирающее популярность, связано с исследованиями мотивации деятельности, саморегуляции и целеполагания.

В рамках нашей работы под копингом мы понимаем постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия, направленные на устранение или уменьшение конфликтных внутренних или внешних требований, оцениваемых с точки зрения соответствия ресурсам индивида.

Копинг-поведение реализуется посредством применения копинг-стратегий на основе как личностных, так и средовых копинг-ресурсов.

2. В качестве личностных ресурсов можно рассматривать отдельные особенности личности. Согласно теории личностных черт (представителями которой являются *Г. Оллпорт, Р. Кеттелл*) личность описывается как состоящая из устойчивых взаимосвязанных элементов (черт, особенностей), определяющих ее внутреннюю сущность и поведение. Различия в копинг-поведении объясняются различиями в выраженности личностных черт.

В качестве средовых ресурсов копинга могут выступать:

- во-первых, советы и эмоциональная поддержка со стороны значимых других;
- во-вторых, медиаконтент, который выступает как способ уклонения от решения проблемы, так и как источник новых моделей поведения.

3. Большинство исследований в области медиапсихологии на протяжении XX века были посвящены печатным СМИ, радио, кино и телевидению. В настоящий момент всё большую актуальность приобретают работы, связанные с интернетом и мультимедиа.

Исследования медиаконтента в настоящий момент сосредоточены вокруг выявления мотивационных предпосылок выбора определённых жанров фильмов, а также особенностей восприятия – применительно к видеоконтенту. Изучение влияния компьютерных игр сконцентрировано вокруг положительных и негативных аспектов влияния на игроков. Изучение аудиального контента сконцентрировано на вопросах влияния образования на способность понимать эмоции, заложенные в музыке, и эмоционального интеллекта, который влияет на эту способность. Помимо этого, на влияние музыки на перцептивные особенности слушателя и на работоспособность.

2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ И ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ СТУДЕНТОВ, ПРЕДПОЧИТАЮЩИХ РАЗЛИЧНЫЙ МЕДИАКОНТЕНТ

2.1. Организация и методы исследования

В ходе эмпирического исследования проверялись следующие положения гипотезы:

1. существуют значимые различия копинг-стратегий студентов, предпочитающих различный медиаконтент;
2. существуют значимые различия личностных особенностей студентов, предпочитающих различный медиаконтент.

В выборку были включены студенты третьего курса обоего пола Нижнетагильского государственного социально-педагогического института (филиала РГППУ), обучающиеся по педагогическим направлениям подготовки, по следующим профилям:

- Русский язык и литература;
- Немецкий и английский язык;
- Начальное и дошкольное образование;
- Педагогика и психология;
- Безопасность жизнедеятельности.

Всего было опрошено 87 человек обоего пола в возрасте от 18 до 22 лет.

С целью сбора максимально объективных данных об испытуемых при обследовании выполнялись следующие условия:

- 1) следование стандартной процедуре даже в незначительных подробностях;
- 2) регистрация любых отклонений от стандартных условий;
- 3) учет условий тестирования при интерпретации.

При обследовании соблюдалось требование единообразия условий тестирования:

- инструкции, материалы, время на выполнение тестовых заданий оставались неизменными;
- внесение изменений в стандартную процедуру обследования не допускалось;
- инструкция не повторялась.

Испытуемым сообщалось, что информация о результатах обследования конфиденциальна. По запросу со стороны испытуемых результаты диагностики сообщались лично. Участники исследования были предупреждены, что обсуждение результатов с третьими лицами предполагает обобщенное их представление и интерпретацию.

В ходе исследования использовались следующие методы:

- *организационные* – сравнительный метод;
- *эмпирические* – психодиагностические методы (анкетирование и опрос);
- *обработки данных* – методы статистической обработки: оценка нормальности распределения данных с применением критерия асимметрии – эксцесса, критерий Манна-Уитни для сравнения выборок студентов, предпочитающих и отвергающих определенный медиаконтент, факторный анализ с целью сокращения исходного множества жанров медиаконтента до нескольких факторов, по которым различия проявляются наиболее ярко.
- *интерпретационные* – структурный метод.

Для проведения исследования использовались следующие методики:

1) Опросник **COPE** (К. Карвер, М. Шейер и Дж. Вейнтрауб) – в адаптации Е.И. Рассказовой, Т.О. Гордеевой, Е.Н. Осина. Методика позволяет выявить степень выраженности актуальных копинг-стратегий.

Авторами методики являются К. Карвер, М. Шейер и Дж. Вейнтрауб. Опросник предназначен для измерения как ситуационных копинг-

стратегий, так и лежащих в их основе диспозиционных стилей. Авторы основывались на двух теоретических подходах – подходе Р. Лазаруса и на их собственной модели саморегуляции поведения.

Основания выбора: методика Р. Лазаруса ориентирована на определение актуального для человека *в настоящий момент* способа совладания со стрессом. Для выявления устойчивых закономерностей её необходимо использовать несколько раз с дневным перерывом, что осложняет процесс исследования. Специфическое отличие методики **COPE** заключается в том, что она фиксирует устойчивый способ реагирования на стрессовую ситуацию.

В опроснике содержится 15 шкал, измеряющих выраженность различных стратегий совладания;

1. Активное совладание (активные шаги или прямые действия, направленные на преодоление стрессовой ситуации).

2. Планирование (обдумывание того, как действовать в отношении трудной жизненной ситуации, разработка стратегий поведения).

3. Подавление конкурирующей деятельности (избегание отвлечения другими видами активности и, возможно, игнорирование других вещей, с тем чтобы активнее справляться со стрессовой ситуацией).

4. Сдерживание совладания (ожидание подходящего для действий момента и воздержание от слишком поспешных, импульсивных действий).

5. Поиск социальной поддержки инструментального характера (стремление получить совет, помощь или информацию).

6. Поиск социальной поддержки по эмоциональным причинам (стремление найти эмоциональную, моральную поддержку, сочувствие и понимание).

7. Концентрация на эмоциях и их активное выражение (фокусировка на неприятных эмоциях, неприятностях и выражении чувств).

8. Позитивное переформулирование и личностный рост (попытки переосмыслить стрессовую ситуацию в позитивном ключе).

9. Отрицание (отказ верить в случившееся или попытки отрицать его реальность).

10. Принятие (принятие реальности произошедшего, стрессовой ситуации).

11. Обращение к религии (обращение к помощи Бога, вере, религии).

12. Использование «успокоительных» (использование алкоголя, лекарственных средств или наркотиков, как способ избегания проблемы и улучшения самочувствия).

13. Юмор (шутки и смех по поводу ситуации).

14. Поведенческий уход от проблемы (отказ от достижения цели, регулирование усилий, направленных на взаимодействие со стрессором).

15. Мысленный уход от проблемы (использование различных видов активности для отвлечения от неприятных мыслей, связанных с проблемой, например, фантазирование, сон).

Проверка психометрических показателей методики проводилась на выборке в 590 человек. Были получены следующие результаты [35].

Надежность-согласованность. В первой версии опросника надежность-согласованность ряда шкал была низка (менее 0.70: активное совладание, принятие, подавление конкурирующей деятельности) или неприемлема (менее 0.65: мысленный и поведенческий уход от проблемы, отрицание, сдерживание). С целью преодоления этих трудностей формулировки пунктов были повторно оценены экспертами и переформулированы. По результатам была создана вторая версия методики. По большей части шкал альфа Кронбаха превысила 0.70.

Факторная структура методики. Соответствие эмпирической структуры методики теоретической модели проверялось при помощи конфирматорного факторного анализа. При создании модели

конфирматорного факторного анализа каждый пункт опросника был отнесен к соответствующему фактору, факторы свободно коррелировали, критерий относительного согласия модели CFI составил 0.923, квадратичная усредненная ошибка аппроксимации RMSEA составила 0.043 (90%-ный доверительный интервал: 0.041–0.046), взвешенный среднеквадратичный остаток WRMR составил 1.392, критерий χ^2 составил 2865 при числе степеней свободы 1605, а их частное составило 1.79. Полученные показатели свидетельствуют об удовлетворительном соответствии модели исходным данным. Однако с учетом количества оцениваемых параметров ($N = 349$) требуется проверка модели на больших выборках; по этой же причине в модель не вводились корреляции ошибок переменных.

2) **Опросник проактивного совладающего поведения (PCI)** (Э. Грингласс, Р. Шварцер и С. Тауберт) – в адаптации Е.П. Белинской, А.В. Вечерина, Е.Р. Агадуллиной.

Основания выбора. В отличие от COPE позволяет выявить, прилагает ли личность превентивные усилия для преодоления стрессовых ситуаций. Согласно модели Э. Грингласс - проактивный копинг интегрирует планирование и превентивные стратегии с проактивной саморегуляцией для достижения целей с использованием социальных ресурсов и эмоциональной саморегуляцией деятельности в целом.

Шкалы методики:

1. Проактивное совладание – измеряет отношение человека к трудной ситуации, как источнику позитивного опыта, и уверенность в успешном решении благодаря его усилиям; по своему содержанию близко к конструкту самоэффективности.

2. Рефлексивное совладание – измеряет представление возможных вариантов поведения, когнитивную оценку ресурсов и прогноз результатов.

3. Стратегическое планирование – измеряет способность планирования будущих действий с дифференциацией отдельных задач.

4. Превентивное совладание – измеряет способность предвосхищать трудные ситуации с опорой на прошлый опыт.

5. Поиск инструментальной поддержки – фокусируется на поиске респондентом информации от других людей для решения трудной жизненной ситуации.

6. Поиск эмоциональной поддержки - измеряет способность к регуляции своего эмоционального состояния посредством коммуникации с другими людьми.

Проверка психометрических показателей методики проводилась на выборке 405 русскоязычных респондентов (возраст от 18 до 63 лет, $M=20,50$; $SD=6,97$). Были получены следующие результаты [47].

Для проверки факторной структуры опросника использовался конфирматорный факторный анализ с робастными стандартными ошибками и поправкой Саттора–Бентлер. Оригинальная факторная структура показала низкое соответствие факторной модели исходным данным ($df=1259$, $\chi^2=3025,73$; $p<0,01$; $CFI=0,76$; $TLI=0,753$, $RMSEA=0,056$). Анализ стандартизированных факторных нагрузок показал, что часть пунктов имеет нагрузку меньше 0,3.

В связи с тем, что оригинальный опросник демонстрирует неудовлетворительные психометрические показатели, было принято решение исключить пункты с сильной ковариацией и сходные по смыслу или сильно нагруженные на другие шкалы для улучшения психометрических показателей опросника. В краткую версию вошло 27 пунктов.

Для анализа конвергентной валидности был выбран опросник COPE, как наиболее близкий по содержанию психологических конструктов и адаптированный для русскоязычной выборки.

По результатам корреляционного анализа шкал опросников ОПК и CORE были получены ожидаемые корреляции шкал Поиска инструментальной поддержки и Использования инструментальной социальной поддержки, Поиска эмоциональной поддержки и Использования эмоциональной социальной поддержки. Аналогичная ситуация со шкалами «ПРО» и «РЕФ».

Выявилась слабая корреляция между шкалами планирования. Содержательный анализ пунктов показал, что шкалы имеют несколько разное содержание. В опроснике CORE измеряется представление человека о том, что он планирует свои действия, в то время как в опроснике Проактивного совладающего поведения спрашивается о разделении проблемы на отдельные задачи и планировании отдельных этапов достижения цели, т.е. речь идет не о планировании в общем, а о стратегическом планировании.

3) 16-факторный личностный опросник Кеттелла (форма С).

Стремясь добиться систематической классификации черт личности, Р. Кеттелл предпринял новаторское приложение метода факторного анализа к разработке личностных опросников. Характерной особенностью подхода Р. Кеттелла является отношение к факторному анализу не как к способу сокращения размерности данных, а как к методу выявления базисных, причинных черт личности.

Чтобы получить исчерпывающие сведения об особенностях поведения, Р. Кеттелл проанализировал все названия черт личности, имевшиеся в словаре, составленном Г. Олпортом и Х. Одбертом в 1936 г. Этот перечень Р. Кеттелл свел к 171 синонимичной группе, обозначив каждую одним словом, точнее всего отражающим основное содержание соответствующей черты. Затем выборку из 100 взрослых людей эксперты (близкие знакомые каждого) оценивали по каждой из 171 переменной. Потом список переменных был сокращен посредством выбора экспертами

самых значимых черт до 36 названий. Добавив к ним 10 терминов, взятых у других исследователей, Р. Кеттелл по сокращенному списку получил оценки поведения еще 208 человек. Факторный анализ этих оценок привел его к созданию того, что было названо «первоисточником черт личности». На его основе был разработан опросник Шестнадцать личностных факторов (*Sixteen Personality Factors Questionnaire — 16 PF*).

С помощью этого опросника можно оценить каждого испытуемого по каждому из 16 факторов. Каждый из них обозначается буквами латинского алфавита и имеет бытовое и техническое названия. Как бытовые, так и технические названия факторов даются в биполярной форме и сопровождаются списком наиболее значимых поведенческих проявлений. Помимо этого, для каждого фактора дается его интерпретация.

Стимульный материал (форма С) представлен в Приложении 2. Интерпретация результатов проводилась в соответствии с методическим руководством А. Рукавишникова, М. Соколовой [55].

4) 5-факторный опросник осознанности (Кирк Браун, Рут Баер) – в адаптации А.М. Голубева, Е.А. Дорошевой. Позволяет диагностировать проявления осознанности, которая понимается как характеристика психической деятельности, базирующаяся на контроле внимания и ограничении эмоционального и мыслительного автоматизма. Состоит из 5 шкал (Описание, Безоценочность, Нереагирование, Осознанность действий, Наблюдение).

Основания выбора. Методика показывает отношение человека к опыту в настоящий момент, как он реализуется при помощи копинг-стратегий. Кроме того шкалы данной методики являются показательными применительно к первому (процессы внимания) из четырёх компонентов научения через наблюдение.

Шкалы методики:

1. «Описание» - оценивает способность описывать словами свои внутренние впечатления, ощущения, чувства, позиции, ожидания, мысли.

2. «Безоценочность» - оценивает стремление принимать без самоосуждения свои эмоции и мысли, не оценивать их с позиции «хорошие–плохие». Чем менее выражен показатель по этой шкале, тем в большей степени человек будет судить, обвинять себя за неподобающие эмоции, чувства, мысли, оценивать их.

3. «Нереагирование» - оценивает тенденцию не увлекаться мыслями и эмоциями, не погружаться в них, возможность сознательного выбора реакции независимо от эмоциональной оценки ситуации.

4. «Осознанность действий» - оценивает склонность, способность человека осознавать свои действия в настоящий момент времени, быть сосредоточенным на них, не отвлекаться на посторонние мысли. Человек с низким уровнем по этой шкале действует механически, стереотипно, «на автопилоте», не особо обращая внимание на конкретные действия, совершаемые в данный момент, легко отвлекается, погружаясь в мечтания или сторонние размышления.

5. «Наблюдение» - оценивает склонность человека обращать внимание и фокусироваться на внутренних и внешних стимулах, таких как телесные ощущения, запахи, звуки, зрительные стимулы, эмоции, мысли.

Для оценки внутренней согласованности шкал, факторной структуры опросника и получение норм были привлечены 385 человек в возрасте от 21 до 60 лет, средний возраст – 35,56. Из них 157 мужчин (средний возраст – 34,45) и 228 женщин (средний возраст – 36,26). Проверка психометрических показателей методики дала следующие результаты [48].

Внутренняя согласованность шкал опросника. В результате исследования шкал опросника на внутреннюю согласованность пунктов были получены значения альфа Кронбаха в интервале от 0,697 до 0,887.

Проверка пятифакторной структуры опросника с помощью метода наименьших квадратов. Для анализа структуры связей между пунктами опросника осознанности применялся обобщенный метод наименьших квадратов ОМК с последующим косоугольным вращением прямой облимин (дельта 0). Количество факторов устанавливалось равным 5 в соответствии с пятифакторной структурой оригинального FFMQ. Факторный анализ оправдан: мера Кайзера–Майера–Олкина (КМО = 0,872) свидетельствует о высокой адекватности выборки, критерий сферичности Бартлетта демонстрирует статистически значимый результат ($p < 0,001$).

Взаимосвязи шкал опросника с другими конструктами. Результаты корреляционного анализа между шкалами FFMQ и показателями других методик, отражающих различные психологические конструкты показали, в частности:

- наблюдение взаимосвязано с эмоциональной осведомленностью (Холл) ($r=0,37$, $p \leq 0,01$), распознаванием эмоций других людей (Холл) ($r=0,30$, $p \leq 0,0001$), квазирефлексией (Леонтьев) ($r=0,44$, $p \leq 0,01$);

- описание взаимосвязано с когнитивно-аффективной составляющей (Бек) ($r=-0,41$, $p \leq 0,01$), эмпатией (Холл) ($r=0,31$, $p \leq 0,01$), системной рефлексией (Леонтьев) ($r=0,41$, $p \leq 0,01$); открытостью новому (опросник Гольдберга ($r=0,51$, $p \leq 0,01$);

- осознанность действий взаимосвязана с интроспекцией – самокопанием (Леонтьев) ($r=-0,38$, $p \leq 0,01$), квазирефлексией (Леонтьев) ($r=-0,51$, $p \leq 0,01$);

- безоценочность взаимосвязана с подавлением мыслей (WBSI) ($r=-0,50$, $p \leq 0,01$), интроспекцией – самокопанием (Леонтьев) ($r=-0,41$, $p \leq 0,01$), квазирефлексией (Леонтьев) ($r=-0,48$, $p \leq 0,01$);

- нереагирование взаимосвязано с интроспекцией – самокопанием (Леонтьев) ($r=-0,38$, $p \leq 0,01$).

5) Анкета медиапредпочтений. Анкета разработана для выявления предпочтений определенных видов медиаконтента.

Анкета состоит из двух блоков:

1. основной блок, содержащий вопросы относительно предпочтений медиаконтента;

2. данные о респонденте: пол, возраст, образование, опыт работы.

Основной блок вопросов направлен на выявление предпочтений испытуемых в отношении медиаконтента. Под предпочтением понимается преимущественное внимание, уважение, одобрение кому-чему-нибудь сравнительно с кем-чем-нибудь [68]. Соответственно, предпочтение медиаконтента означает преимущественное внимание, уделяемое личностью конкретному медиаконтенту.

Основной блок анкеты открывается вопросами, касающимися выбора обобщенных *видов медиаконтента*.

В основу разработки этих вопросов были положены основания классификации, предложенные И.В. Жилавской [21]. Так, она выделяет в качестве одного из оснований классификации вид и характер деятельности, для реализации которой потребитель использует медиа (в соответствии с этим основанием контент подразделяется на деловой, служебный, бытовой, развлекательный и т.д.). Как указывает И.В. Жилавская, классификации на данном этапе разработки теории медиа представляют собой открытую систему, допускающую некоторые корректировки. Поэтому, учитывая специфику студенческой выборки, принимая во внимание, что, как правило, студенты делят время между учебно-профессиональной деятельностью, досугом и, в ряде случаев, профессиональной деятельностью, мы конкретизировали виды медиаконтента по характеру деятельности студентов на образовательный, профессиональный и развлекательный контент.

Следующее основание классификации, предложенное И.В. Жилавской – степень активности аудитории при восприятии информации. В соответствии с этим основанием мы подразделили медиаконтент на информационный (предполагающий сообщение и простое восприятие новой информации) и аналитический (предполагающий глубокую переработку информации, ее анализ).

Кроме того, в анкету был включен вопрос в основе которого – общепринятая классификация компьютерных игр на онлайн- и офлайн-игры.

Все вопросы, построенные на основе описанных классификаций, были сконструированы по принципу альтернативного выбора. Респондентам предлагалось отметить только один вариант из представленных в вопросе видов медиаконтента. Таким образом, выбор одного из видов рассматривался как индикатор предпочтения определенного медиаконтента.

Далее в основном блоке анкеты представлены вопросы, построенные на основе достаточно дробного деления медиаконтента.

На первом шаге конструирования этой группы вопросов использовалась классификация медиаконтента на две основные группы:

1. линейный медиаконтент (отличительная особенность – человек, просматривающий его, никак не может повлиять на его вывод);
2. нелинейный медиаконтент (нелинейный способ представления информации позволяет человеку участвовать в выводе информации, взаимодействуя каким-либо образом со средством отображения данных) [72, с. 85].

В анкете первая группа медиаконтента представлена видео- и музыкальным контентом, вторая группа – компьютерными играми.

На втором шаге видео-, музыкальный и игровой контент был поделен по жанровому принципу. Жанр – исторически сложившееся

внутреннее подразделение во всех видах искусства; тип художественного произведения в единстве специфических свойств его формы и содержания. Понятие «жанр» обобщает черты, свойственные обширной группе произведений [8].

В рамках пилотного исследования студентам были предоставлены классификации жанров из работ, посвящённых компьютерным играм [2], видео-контенту [13], музыке [42] и пустая графа с просьбой дописать отсутствующие жанры. В результате был получен перечень жанров видео-, музыкального и игрового контента, наиболее часто встречающихся на электронных носителях (табл. 1).

Таблица 1

**Перечень жанров медиаконтента, включенных в анкету
медиапредпочтений**

Группа медиаконтента	Жанры
Компьютерные игры	Традиционные игры
	Shooter
	Интерактивное кино
	Слэшер
	Стратегия
	Квест
	Симулятор
	Action
	ММО
	Файтинг
	Аркада
	Adventure
	Головоломки
	Stealth
	Horror
	RPG
Видео-контент	Гонки
	Фантастика
	Фэнтези
	Ужасы
	Боевики
	Комедии

	Мелодрама
	Драма
	Детектив
	Триллер
Музыкальный контент	Рок
	Металл
	Рэп
	Блюз
	Джаз
	Поп
	Зарубежный шансон
	Русский шансон
	Классическая музыка

Эмпирическим показателем предпочтений является выбор конкретного жанра медиаконтента. Принимая во внимание, что личность может одинаково высоко ценить несколько жанров медиаконтента, в исследовании используется не ранжирование, при котором необходимо однозначно отдавать предпочтение одному жанру медиаконтента перед другим, а шкала предпочтительности, включающая следующие позиции:

- абсолютно не нравится;
- скорее не нравится, чем нравится;
- нейтрально отношусь;
- скорее нравится, чем не нравится;
- чрезвычайно нравится.

Испытуемым предлагается оценить каждый из жанров медиаконтента по представленной шкале.

Комплекс методик, используемых в исследовании, позволяет:

- определить используемые копинг-стратегии, как реактивные (методика COPE), так и проактивные (опросник проактивного совладающего поведения);

- диагностировать личностные особенности испытуемых (16-факторный личностный опросник Кеттелла, 5-факторный опросник осознанности);
- выявить предпочитаемый медиаконтент (анкета медиапредпочтений).

2.2. Результаты исследования

2.2.1. Сравнительный анализ копинг-стратегий и личностных особенностей студентов, предпочитающих различные виды медиаконтента

Сравнительный анализ личностных особенностей и копинг-стратегий студентов, предпочитающих различный медиаконтент, проводился с помощью непараметрического критерия U-Манна-Уитни, поскольку проверка нормальности распределения с использованием критерия Колмогорова-Смирнова показала, что по большинству шкал 16-факторного опросника Р. Кеттелла, опросника COPE, опросника проактивного совладающего поведения эмпирическое распределение отличается от нормального ($p \leq 0,05$) (Приложение 6).

Прежде всего сравнивались личностные особенности и копинг-стратегии студентов, предпочитающих и не предпочитающих определенные виды медиаконтента, выделенные на основании характера деятельности студентов (образовательный, развлекательный, профессиональный медиаконтент) и на основании степени активности аудитории при восприятии информации (информационный и аналитический медиаконтент). При заполнении анкеты медиапредпочтений испытуемым предлагалось выбрать один из видов медиаконтента, выделенных по первому основанию, и один из видов, выделенных по второму основанию. Соответственно, если студент

выбирал определенный вид медиаконтента из предложенных, то он попадал в подвыборку предпочитающих данный медиаконтент, если не выбирал, то включался в подвыборку не предпочитающих этот вид медиаконтента.

Результаты сравнения подвыборок студентов, предпочитающих и не предпочитающих различные виды медиаконтента, представлены в табл. 2 – 5.

Таблица 2

Оценка достоверности различий копинг-стратегий и личностных особенностей студентов с различным отношением к развлекательному медиаконтенту

Показатель	Средний ранг		U-критерий	Уровень значимости
	Студенты, предпочитающие развлекательный медиаконтент (n=60)	Студенты, не предпочитающие развлекательный медиаконтент (n=27)		
G	39,0	55,11	510,0	0,005
Q3	39,52	53,96	541,0	0,013
Религиозность	38,62	55,96	487,0	0,002
Безоценочность	50,31	29,98	431,5	0,001

Предпочтение студентами развлекательного медиаконтента тем выше, чем меньше выражены факторы: G «Слабость Сверх-я – Сила Сверх-я» ближе к полюсу Слабость Сверх-я; Q3 «низкий самоконтроль – высокий самоконтроль» ближе к полюсу низкий самоконтроль.

Людам с выраженным полюсом G- свойственен слабый интерес к общественным стандартам и моральным ценностям. Они не считают нужным следовать нормам поведения, в определённых случаях способны на обман. Склоны к непостоянству и могут легко отказаться от взятых на себя обязательств.

Людам с выраженным полюсом Q3- свойственен плохой самоконтроль. Им сложно рационально распределять свои силы для достижения своих целей и расставлять приоритеты.

Показательным является сильная выраженность черты «безоценочность». Безоценочность оценивает стремление принимать без самоосуждения свои эмоции и мысли, не оценивать их с позиции «хорошие–плохие». Чем выше выражен показатель по этой шкале, тем в меньшей степени человеку свойственно обвинять себя за неподобающие эмоции, чувства, мысли, оценивать их.

Таким образом, студенты предпочитающие развлекательный медиаконтент слабо ориентированы на общественные стандарты и импульсивны. Они не оценивают свои предпочтения с позиций как внутренних (G-) так и внешних стандартов (копинг-стратегия обращение к религии). Высокая выраженность безоценочности также свидетельствует об этом и кроме того указывает на то, что контент важен не сколько с позиции содержания, сколько с позиции стимулирования. То, что вызывает психоэмоциональное возбуждение – является объектом интереса.

Таблица 3

Оценка достоверности различий копинг-стратегий и личностных особенностей студентов с различным отношением к образовательному медиаконтенту

Показатель	Средний ранг		U-критерий	Уровень значимости
	Студенты, предпочитающие образовательный медиаконтент (n=16)	Студенты, не предпочитающие образовательный медиаконтент (n=71)		
G	60,16	40,36	309,5	0,004
Q3	58,56	40,72	335,0	0,01
Религиозность	60,06	40,38	311,0	0,003
Наблюдение	55,97	41,30	376,5	0,036
Безоценочность	29,5	47,27	336,0	0,011

Предпочтение студентами образовательного медиаконтента тем выше, чем выше выражены факторы: G «Слабость Сверх-я – Сила Сверх-я» ближе к полюсу Сила Сверх-я; Q3 «низкий самоконтроль – высокий самоконтроль» ближе к полюсу высокий самоконтроль.

Люди с выраженным полюсом G+ обладают развитым чувством ответственности, обязательны и добросовестны. Им чужд поиск выгоды, поступки совершаются согласно личным убеждениям. Они не стремятся нарушать правила, предпочитают порядок.

Людям с выраженным полюсом Q3+ свойственно умение хорошо контролировать свои эмоции и поведение. Планомерно преодолевают трудности, склонны доводить дела до конца, не дают обещаний, которые не способны выполнить, сознавая социальные требования.

Также у студентов сильно выражена черта «наблюдение» - оценивает склонность человека обращать внимание и фокусироваться на внутренних и внешних стимулах, таких как телесные ощущения, запахи, звуки, зрительные стимулы, эмоции, мысли.

И слабо выражена черта «безоценочность» - оценивает стремление принимать без самоосуждения свои эмоции и мысли, не оценивать их с позиции «хорошие–плохие». Чем менее выражен показатель по этой шкале, тем в большей степени человек будет судить неподобающие эмоции, чувства, мысли, оценивать их.

Также сильно выражена копинг - стратегия обращение к религии (обращение к помощи Бога, вере, религии).

Таким образом, студентам, предпочитающим использовать медиаконтент для своего образования, свойственна ответственность и последовательность в планировании и выполнении своей деятельности. Они сознают свои потребности и эмоции, что необходимо для постановки задач и их реализаций. Им свойственна вера в то, что то, чем они заняты, имеет большое значение не только для них, но и для социума. Им в меньшей степени свойственна безоценочность, так как для того, чтобы планировать свои действия и проверять соответствие деятельности определенным стандартам, необходима регулярная самопроверка.

Между студентами, предпочитающими и не предпочитающими профессиональный медиаконтент, в копинг-стратегиях и личностных особенностях различий не выявлено. Вероятно, это связано с особенностями выборки, так как учебная деятельность является ведущей.

Таблица 4

Оценка достоверности различий копинг-стратегий и личностных особенностей студентов, предпочитающих медиаконтент, различающийся по степени активности аудитории при восприятии информации

Показатель	Средний ранг		U-критерий	Уровень значимости
	Студенты, предпочитающие новую информацию (n=68)	Студенты, предпочитающие анализировать информацию (n=19)		
А	40,54	56,37	411,0	0,015
Активное совладание	41,10	54,39	448,5	0,040
Наблюдение	40,03	58,21	376,0	0,005

Предпочтение студентами новой информации имеет обратную связь с фактором А «замкнутость-общительность» ближе к отрицательному полюсу. Людям с выраженным полюсом А- свойственно отсутствие бурных эмоциональных проявлений. Личность холодна и формальна в контактах. Не интересуется жизнью окружающих, предпочитает проводить время с книгами и вещами. В делах точна и обязательна, конфликтна и не склонна идти на компромиссы.

Им в меньшей степени свойственна копинг- стратегия - активное совладание (активные шаги или прямые действия, направленные на преодоление стрессовой ситуации).

В меньшей степени свойственна черта «наблюдение» - оценивает склонность человека обращать внимание и фокусироваться на внутренних и внешних стимулах, таких как телесные ощущения, запахи, звуки, зрительные стимулы, эмоции, мысли.

Таким образом, студенты, предпочитающие преимущественно ориентацию на новую информацию, малообщительны и формальны в контактах, склонны к конфликтам. Из этого вытекает предпочтение получения новой медийной информации - занятость просмотром позволяет избежать общения. В виду необходимости постоянного получения новых стимулов выраженность «наблюдения» падает, так как не остается времени для вникания в увиденное. Также в виду неудовлетворённости от общения соответственно снижается и интерес к среде.

Предпочтение студентов анализировать информацию имеет прямую связь с фактором А «замкнутость-общительность» ближе к положительному полюсу. Людям с выраженным полюсом А+ свойственна эмоциональная лабильность, яркость эмоциональных проявлений (не обязательно искренних) и сильное колебание настроения в течение дня. Легко заводят знакомства и предпочитают занятия ориентированные на межличностное общение.

Им в большей степени свойственна копинг-стратегия - активное совладание (активные шаги или прямые действия, направленные на преодоление стрессовой ситуации).

В большей степени свойственна черта «наблюдение» - оценивает склонность человека обращать внимание и фокусироваться на внутренних и внешних стимулах, таких как телесные ощущения, запахи, звуки, зрительные стимулы, эмоции, мысли.

Таким образом, студенты, предпочитающие преимущественно анализировать информацию, эмоционально лабильны и ориентированы на межличностное общение. Они сознают свои потребности и эмоции и в случае затруднений реализуют копинг-стратегию активного совладания.

На наш взгляд предпочтение развлекательного и образовательного медиаконтента вероятно стоит рассматривать совместно как полюса одного континуума. Как видно из связанных с ними переменными они являются почти что зеркальное отражение друг друга, за исключением черты «наблюдение», которая является специфически важной для обучения. Если это так, то чем больше будут увеличиваться показатели выраженности G, Q3 и копинг-стратегии религиозности, тем ближе человек к установке на использования медиаконтента для своего образования. Соответственно, чем более будут уменьшаться показатели по этим переменным, тем ближе человек будет к установке на развлечение при помощи медиаконтента.

Полюса данного континуума не стоит рассматривать как «плохой» развлекательный и «хороший» образовательный. Применительно к образовательной установке - специфика черты «наблюдение» такова, что: «...в сознании человека могут появляться одни и те же мысли, более выражена тенденция уходить в посторонние размышления по типу «что было бы, если бы...» и, возможно, эмоциональная неустойчивость, неспособность быстро успокаиваться, склонность сосредотачиваться на негативных переживаниях». Данная черта помогает собирать информацию об интересующих объектах окружения, а также о своих эмоциях и переживаниях, без сведений о которых невозможно эффективное планирование деятельности. В то же время избирательность по отношению к своим переживаниям по принципу «уместных» в настоящий момент и «не уместных» - что видно по выраженности черты «нереагирование» - может приводить к излишнему напряжению и стрессу. То есть при всех положительных качествах подобная установка может постепенно приводить к дезадаптивному поведению.

В то же время «безоценочность» у установки на развлекательный медиаконтент может служить хорошим фундаментом для совладания со стрессовой ситуацией. Принятие стрессовой ситуации такой, какая она

есть, без отрицания и искажений может дать возможность выработать копинг для совладания.

Рассматривая установку на новую информацию и установку на анализ информации, мы видим схожую картину. Вероятно, их также стоит рассматривать как взаимосвязанные.

Можно также предположить, что эти установки взаимосвязаны между собой более тесно и образуют при сочетании 4 типа отношения к медиаконтенту. В таком случае, это даёт надёжную базу для проведения коррекционных мероприятий. Предположим, по результатам диагностики выявлен тип отношения – студент, ориентированный на образовательный контент и предпочтение новой информации. Это будет человек добросовестный, умеющий организовать себя, но мнительный, сконцентрированный на негативных переживаниях и неуверенный в себе. Отсюда вытекает малообщительность. Нередко такие люди, зная предмет, на занятиях могут быть заняты посторонней деятельностью, просматривая или читая информацию, соответствующую интересам. В этом случае коррекционная деятельность направлена, во-первых, на увеличение меры «нереагирования», то есть принятия своего опыта, без оценивания и концентрировании на негативных переживаниях, а во-вторых, на усиление активного совладания. Навыки самоорганизованности и умение поиска информации будут помогать в рамках учебной деятельности, ведь при направлении усилий именно на учебную деятельность подобное сочетание качеств будет давать существенное преимущество.

Если говорить о более конкретных методах, то, например, желание получать регулярно новые стимулы в ситуациях, требующих последовательного планирования и реализации, характерное для студентов, ориентированных на развлекательный медиаконтент, будет неизбежно приводить к скуке и желанию избежать таких ситуаций. Такое отношение будет проявляться как в общении, так и в работе, что будет

негативно на них сказываться. Для коррекции продуктивно прибегнуть к методам гештальт-терапии либо когнитивно-поведенческой терапии. В рамках гештальт-терапии в процессе упражнений на континуум сознания клиент будет учиться сознавать свои эмоции и потребности, и моменты, когда он начинает скучать, уходя от сознания окружения. Через методику чувствования противоположного и горячего стула (полярность «скука – интерес») он будет учиться замечать интерес в процессе своей деятельности. Иными словами, учиться сознавать свои действия, анализировать себя, ища альтернативы поведению, а не действовать автоматически.

В рамках когнитивно-поведенческой терапии продуктивно обучить клиента методам оценки своей деятельности. Выяснить, зачем клиент избегает общения или какой-то деятельности. Научить его планировать свой день и оценивать по 100-бальной шкале, сколько удовольствия принесут ему планируемые дела. Вечером же выставить оценки, сколько в действительности принесло удовольствия подобного рода времяпрепровождение. Далее, в зависимости от запроса, предложить выполнить задания, отличные от обычного способа поведения.

Теоретически, по аналогии со сказко- и библиотерапией подобного рода коррекцию, до какой-то степени, можно осуществлять при помощи обращения студента к медиаконтенту противоположной его установкам направленности. Однако необходимо дальнейшее изучение для прояснения этого вопроса.

Таблица 5

Оценка достоверности различий копинг-стратегий и личностных особенностей студентов, предпочитающих онлайн- и офлайн игры

Показатель	Средний ранг		U-критерий	Уровень значимости
	Студенты, предпочитающие онлайн игры (n=21)	Студенты, предпочитающие офлайн игры (n=66)		
В	54,14	40,77	480,0	0,029

I	34,6	46,99	495,5	0,046
Q2	54,31	40,72	476,5	0,029
Поиск инструментальной поддержки (проактивный копинг)	33,71	47,43	476,5	0,024
Концентрация на эмоциях	30,74	48,22	414,5	0,005
Инструментальная соц. поддержка	33,57	47,32	474,0	0,029
Наблюдение	33,14	47,45	465,0	0,023

Предпочтение студентами онлайн игр тем выше, чем больше выражены факторы: В «Низкий интеллект – высокий интеллект» ближе к высокому интеллекту; Q2 «конформизм - неконформизм» ближе к полюсу неконформизма; I «жестокость-мягкосердечие» ближе к полюсу жестокость.

Людам с выраженным полюсом В+ свойственны широкие интеллектуальные интересы; интерес к абстрактным задачам, а также упорность и сообразительность.

Людам с выраженным полюсом Q2+ свойственна самодостаточность, предпочтение самостоятельно принимать решения. Не стремится по своей инициативе к социальным контактам в виду уверенности в себе, а не антипатии к людям.

Людам с выраженным полюсом I- свойственны стойкость и практичность в делах и реализм в оценках. Они предпочитают оперировать мышлением, нежели интуицией или чувствами. Придерживаются собственной точки зрения и предпочитает принимать ответственность за свои поступки. В качестве защитного механизма превалирует рационализация.

На основании имеющихся данных мы можем понимать это следующим образом. Студенты, предпочитающие онлайн игры, это люди

самодостаточные и практичные, не стремящиеся к социальным контактам, сознающие, что это их осознанный выбор. Они упорны и сообразительны.

Геймплей онлайн игр, представленных в нашем исследовании ММО, заключается в следующем: игрок, создав персонажа, попадает в большой открытый мир с небольшим базовым набором снаряжения, которое необходимо для выполнения задач. Мир поделён на регионы с разным уровнем сложности, в некоторые части которого он не сможет попасть без соответствующего опыта. Опыт получается либо за выполнение игровых заданий, либо за убийство существ, населяющих игровые области. Помимо опыта за выполнение задания или победу над существами даются вещи или деньги, за которые эти вещи можно купить. Чем опаснее посещаемый регион и чем сложнее задания, тем больше за них дают наград. Несмотря на условные ограничения сложности игрок тем не менее за счёт удачно найденной вещи или разработанной тактики для победы над существами может побеждать в сражениях, где противник превосходит его игровой уровень. Таким образом, открываются широкие возможности для планирования и реализации действий.

В условиях, когда большая часть внимания посвящена планированию, не удивительно, что черта «наблюдение» (склонность человека обращать внимание и фокусироваться на внутренних и внешних стимулах, таких как телесные ощущения, запахи, звуки, зрительные стимулы, эмоции, мысли) теряет в интенсивности выраженности. Тем не менее она проявляет себя в наблюдении за окружением - взамен концентрации на своих ощущениях и эмоциях - без чего невозможно было бы успешное планирование своих действий.

Помимо этого, каким бы не был уровень игрока существуют противники, которых невозможно победить в одиночку – боссы. Для того, чтобы победить их, нужна группа людей. В этом случае, какова бы незначительно не была выраженность копинга, нацеленного на

концентрацию на эмоциях и их активное выражение, игрок либо найдёт людей, которые также не могут справиться с боссом, и объединится с ними, либо вступит в клан, у которого есть четкое расписание, когда они совершают рейды для победы над сильными противниками. В этом и будут проявляться копинги поиска социальной поддержки.

Однако, в виду того, что копинги проявляются у онлайн игроков в меньшей степени, нежели у офлайн игроков, то игроки в ММО в виду самодостаточности могут не прибегать к ним, направив свои усилия вместо кооперации для победы над боссами на сражение с игроками такого же или более высокого уровня в битвах PvP для соревновательного азарта.

Предпочтение студентами офлайн игр тем выше, чем выше выражен фактор I «жестокость-мягкосердечие» ближе к полюсу мягкосердечия, чем больше выражен фактор Q2 «конформизм - неконформизм» ближе к полюсу конформизма.

Люди с выраженным полюсом I+ свойственна утончённость, образность и художественное восприятие мира. У них богатое воображение и они предпочитают опираться на интуицию. Не одобряют грубость, снисходительны к себе и другим. Свойственна тревожность и вытекающая из этого потребность во внимании и помощи людей.

Людам с выраженным полюсом Q2- свойственна несамостоятельность и привязанность к социальной группе общения. Нуждается в одобрении и поддержке окружающих в виду отсутствия инициативности в выборе собственной линии поведения.

Студентам, предпочитающим офлайн игры, свойственны следующие копинг- стратегии:

Поиск социальной поддержки инструментального характера (стремление получить совет, помощь или информацию).

Поиск инструментальной поддержки фокусируется на поиске респондентом информации от других людей для решения трудной жизненной ситуации.

Концентрация на эмоциях и их активное выражение (фокусировка на неприятных эмоциях, неприятностях и выражении чувств).

Также им свойственно большая выраженность черты «наблюдение» - склонность человека обращать внимание и фокусироваться на внутренних и внешних стимулах, таких как телесные ощущения, запахи, звуки, зрительные стимулы, эмоции, мысли – нежели онлайн игрокам.

На основании имеющихся данных мы можем понимать это следующим образом. Студенты, предпочитающие офлайн игры, это эстетически утонченные люди, доброжелательные к другим людям и при этом тревожные. Это способствует тому, что они прибегают к копингу концентрации на эмоциях и их выражении; поиске социальной поддержки инструментального характера - ища информацию; поиску социальной поддержки.

Черта «наблюдение» имеет важное значение при косвенном научении, а именно: активизирует внимание для запоминания модели. Помимо этого, выраженность черты «наблюдение» в сочетании с поиском инструментальной поддержки указывает на то, что студенты сознают свои потребности и то, чего им не достаёт. Непосредственно в офлайн играх – сюжетно ориентированных, например, жанра RPG можно выбрать определённую модель поведения. В рамках этого жанра даётся большая свобода действий как в манере общения, так и в отношении действий других персонажей. Наблюдая за последствиями поступков, они получают косвенное подкрепление, тем самым реализуя копинг инструментальной поддержки, чтобы убедиться в верности своих действий.

Помимо этого, по нашему мнению, копинг инструментальной социальной поддержки реализуется несколько в другом плане, отличным

от привычного общения способом. Поскольку во время игры можно, перезагрузившись, опробовать другой способ поведения нежели тот, что был реализован раньше, и увидеть все возможные последствия поведения, это способствует возможности моделирования нового поведения, которое впоследствии возможно реализовать вне игровой ситуации.

Таким образом, игроки в оффлайн игры через игровую деятельность имеют потенциальную возможность моделировать и реализовывать новые, отличные от имеющихся, модели поведения в отличие от онлайн игроков.

2.2.2. Сравнительный анализ копинг-стратегий и личностных особенностей студентов, предпочитающих различные жанры медиаконтента

Следующее направление сравнительного анализа — выявление личностных особенностей и особенностей применяемых копинг-стратегий в зависимости от предпочитаемых жанров медиаконтента (вопросы № 3, 4, 6 анкеты медиапредпочтений). Испытуемые выражали свое отношение к девяти жанрам фильмов, девяти музыкальным жанрам и семнадцати жанрам компьютерных игр. В целом получилось 35 жанров. Для того, чтобы сделать анализ жанровых предпочтений более систематизированным, при помощи факторного анализа исходное множество жанров было сокращено до нескольких факторов, по которым различия проявляются наиболее ярко. Материалы факторного анализа представлены в приложении 8.

Прежде всего был проведен компонентный анализ для уточнения числа факторов. Изгиб графика главных компонент наблюдается приблизительно на уровне десятого фактора. Следовательно, ожидаемое количество факторов — от 11 до 9. Однако, при проверке 11-, 10- и 9-факторных структур ни один из признаков не имел максимальных нагрузок по некоторым факторам, или некоторые факторы

идентифицировались лишь по одной переменной. В то же время восьмифакторная структура оказалась близкой к простой.

В качестве метода факторизации был выбран метод максимального правдоподобия, позволяющий оценить статистическую значимость полноты факторизации. При восьмифакторной структуре статистическая значимость составляет $p=0,343$, что свидетельствует о достаточном количестве выделенных факторов.

Интерпретация факторов производилась по таблице факторных нагрузок после вращения (табл. 6).

Таблица 6

Факторная структура жанров медиаконтента после варимакс-вращения

	Факторный анализ							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Фантастика	,146	,115	-,120	,831		,150		
Фэнтези	,126			,771	,108		,193	
Ужасы		,136		-,112		,344		,123
Боевики				,255	,218	,582		,129
Комедии			,445					
Драма			,967			,211		
Мелодрама	-,118		,658	,109	-,158		-,191	,164
Детектив	,134	,108				,482		,100
Триллер						,721		
Рок	,184			,406			,724	
Металл	,196		-,124	,164	,190		,666	
Рэп	,242	-,195			,222	,130	-,367	,156

Блюз	,813			,167	,224		,113	,122
Джаз	,890	,182		,140	-,171			
Поп	,101		,350	,147	-,151		-,478	
Русский_шансон		-,142	,136		,131	,157	-,168	,817
Заруб_шансон		-,204		,124		,140		,612
Классическая_музыка	,409	,237		,119	-,114	,148	,398	,205
Трад_игры				,129	,404	-,155		
RPG		,188			,491	,114	,151	-,184
Shooter	-,151	,262	-,222	,103	,552	,226		
Слэшер	-,134		-,273	-,204	,630	,165		
Стратегия		,517	-,137			,134	,128	
Квест	-,123	,559				,213		
Симулятор		,497			,102			-,217
Action		,188			,269	,479	,114	-,211
ММО				-,125	,353			-,370
Файтинг				,148	,419			
Аркада	,226	,497		-,117				
Adventure		,686					,300	

Факторам были присвоены следующие наименования:

- фактор 1 «Минорный контент» (наибольшие нагрузки по фактору имеют переменные «Джаз» (нагрузка по фактору составляет 0,890), «Блюз» (0,813), «Классическая музыка» (0,409));

- фактор 2 «Приключенческий контент» (переменные «Adventure» (0,686), «Квест» (0,559), «Стратегия» (0,517), «Симулятор» (0,497), «Аркада» (0,497));
- фактор 3 «Сентиментальный контент» (переменные «Драма» (0,967), «Мелодрама» (0,658), «Комедия» (0,445), «Поп-музыка» (0,350));
- фактор 4 «Нереалистичный контент» (переменные «Фантастика» (0,831), «Фэнтези» (0,771));
- фактор 5 «Агрессивный контент» (переменные «Слэшер» (0,630), «Shooter» (0,552), «RPG» (0,491), «Файтинг» (0,419), «Традиционные игры» (0,404), «ММО» (0,353));
- фактор 6 «Напряжённый контент» (переменные «Триллер» (0,721), «Боевик» (0,582), «Детектив» (0,482), «Action» (0,479), «Ужасы» (0,344));
- фактор 7 «Серьезная» музыка» (на положительном полюсе переменные «Рок» (0,724), «Металл» (0,666), «Классическая музыка» (0,398), на отрицательном полюсе переменные «Поп-музыка» (-0,472), «Рэп» (-0,367));
- фактор 8 «Дворовый» контент» (на положительном полюсе переменные «Русский шансон» (0,817), «Зарубежный шансон» (0,612), на отрицательном полюсе переменная «ММО» (-0,370)).

На следующем шаге вычислялись факторные оценки, как новые переменные для последующего анализа. Проверка нормальности распределения с использованием критерия Колмогорова-Смирнова показала, что по большинству факторов эмпирическое распределение соответствует нормальному ($p \geq 0,05$), только факторные оценки первого фактора дают распределение, отличающееся от нормального ($p \leq 0,05$). В связи с этим респонденты были поделены на группы предпочитающих, нейтрально относящихся и низко оценивающих медиаконтент, представленный в определенном факторе, путем вычисления статистической нормы. По каждому фактору вычислялись среднее

значение (M) и стандартное отклонение (SD). Результаты испытуемых, находящиеся в пределах $M \pm SD$, показывают границы нормы и трактуются соответствующие нейтральному отношению к медиаконтенту, представленному в факторе; результаты, превышающие границу нормы, трактуются как показатель предпочтения медиаконтента; результаты, находящиеся ниже нормы, трактуются как показатель низкой значимости медиаконтента для респондента. Таким образом, выборка разбивалась на три подвыбоки:

- испытуемые, оценивающие определенную группу жанров выше среднего (предпочитающие медиаконтент, представленный этими жанрами), чьи результаты превышали $M + SD$;

- испытуемые, оценивающие определенную группу жанров на среднем уровне (нейтрально относящиеся), чьи результаты находились в интервале $M \pm SD$;

- испытуемые, оценивающие определенную группу жанров ниже среднего (не предпочитающие медиаконтент, представленный этими жанрами), чьи результаты были ниже $M - SD$.

Для сравнительного анализа личностных особенностей и копинг-поведения студентов с высоким и низким уровнями предпочтений определенной группы жанров медиаконтента применялся U-критерий Манна-Уитни. Статистически значимые различия между подвыборками представлены в таблицах 7 – 14.

Таблица 7

Оценка достоверности различий личностных особенностей и копинг-стратегий студентов, предпочитающих и не предпочитающих минорный контент (фактор 1)

Переменные	Средний ранг		U-критерий Манна-Уитни	p
	студенты, предпочита	студенты, не предпочита		

	ющие минорный контент (n=10)	ющие минорный контент (n=15)		
1. Фактор Е	9,45	15,37	39,500	0,046
2. Концентрация на эмоциях и их выражении	17,15	10,23	33,500	0,020
3. Юмор	16,55	10,63	39,500	0,044
4. Осознанность (наблюдение)	16,90	10,40	36,000	0,030

В минорный фактор вошли переменные «Джаз» (0,890), «Блюз» (0,813) и «Классическая музыка» (0,409).

Вероятность выбора фактора тем выше, чем меньше показатели по фактору Е «Конформность - Доминантность» ближе к полюсу конформность. Людям с выраженным полюсом Е- свойственна зависимость. Они руководствуются мнением авторитетов и не отстаивают своё мнение. Свойственна неверие в собственные силы и склонность к чувству вины.

Также предпочтение студентами минорного фактора тем выше, чем больше выражены копинг-стратегии: юмора (шутки в связи со сложившейся ситуацией) и концентрация на эмоциях и их активное выражение (словесное выражение неприятных эмоций).

Помимо этого, предпочтение фактора тем выше, чем больше показатель «наблюдение», оценивающий способность фокусироваться на внутренних и внешних стимулах.

Поскольку людям с выраженным полюсом Е- свойственно неверие в собственные силы и преимущественная ориентация на мнение авторитетов, это неизбежно порождает внутреннее напряжение. Из-за неуверенности не предпринимаются необходимые поведенческие действия, чтобы изменить ситуацию к лучшему, из этого вытекает

необходимость искать альтернативные способы справиться со стрессом. Стратегия концентрации на эмоциях способствует обнаружению своих эмоций, возникающих в связи с определённой ситуацией. Она играет предохранительную функцию, не давая проявиться психосоматическим симптомам, которые могли бы возникнуть, если бы человек отрицал своё неудовольствие из-за подчинённого авторитетам положения. Осознанность действий как раз и является показателем внимания к данному аспекту. Авторитеты вполне могут злоупотреблять своим влиянием на человека, желание отказаться от того, что не нравится, вызывает вину и в этом случае юмор предохраняет от ощущения беспомощности. Стратегия юмора нужна для обозначения того, что складывающееся положение вещей абсурдно, но не непреодолимо плохо.

Суммируя сказанное, можно сделать предположение, что музыка выступает комплексным решением стоящих перед человеком проблем, способствуя через содержание реализации важных для человека стратегий.

Джазовой, блюзовой и в меньшей степени классической музыке свойственна определённая структура. Это минорные композиции, не меняющие тональность на протяжении звучания с кратким мажорным завершением.

Во время прослушивания человек прислушивается к своим ощущениям и острее начинает сознавать свои эмоции. По мере развития композиции чувства у слушателя достигают определённого пика, за которым их дальнейшая интенсификация невозможна, и испытываемая эмоция постепенно угасает. Окончание же композиции на оптимистичной ноте даёт возможность проявиться стратегии юмора: «В мире много плохого, но не все однозначно плохо». За счёт этого достигается эффект катарсиса.

Оценка достоверности различий личностных особенностей и копинг-стратегий студентов, предпочитающих и не предпочитающих приключенческий контент (фактор 2)

Переменные	Средний ранг		U-критерий Манна-Уитни	p
	студенты, предпочитающие приключенческий контент (n=11)	студенты, не предпочитающие приключенческий контент (n=11)		
1. Фактор MD	14,23	8,77	30,500	0,045
2. Фактор I	15,45	7,55	17,000	0,003
3. Фактор М	14,50	8,50	27,500	0,029
4. Фактор Q1	14,32	8,68	29,500	0,039
5. Принятие	15,18	7,82	20,000	0,007
6. Осознанность (наблюдение)	15,23	7,77	19,500	0,007
7. Осознанность (осознанность действий)	8,73	14,27	30,000	0,044

В приключенческий фактор вошли переменные: «Adventure» (0,686), «Квест» (0,559), «Стратегия» (0,517), «Симулятор» (0,497), «Аркада» (0,497).

Предпочтение студентами приключенческого фактора тем выше, чем больше выражены факторы: I «жестокость-мягкосердечие» ближе к полюсу мягкосердечия; М «практичность - мечтательность» ближе к полюсу мечтательности; Q1 «консерватизм - радикализм» ближе к полюсу радикализма; MD – стремление выглядеть в благоприятном свете.

Людам с выраженным полюсом I+ свойственна утонченность, образность и художественное восприятие мира. У них богатое

воображение и они предпочитают опираться на интуицию. Не одобряют грубость, снисходительны к себе и другим. Свойственна тревожность и вытекающая из этого потребность во внимании и помощи людей.

Людам с выраженным полюсом М+ свойственно высокое напряжение внутреннего мира, интерес к искусству; также к теоретическим, абстрактным и мировоззренческим проблемам. Они не заботятся, чтобы быть похожими на других. Эксцентричны, непрактичны, безразличны к практическим вопросам.

Людам с выраженным полюсом Q1+ свойственны разнообразные интеллектуальные интересы. Критическое мышление и неприятие на веру информации. При этом терпимы к противоречиям и открыто воспринимают новые не устоявшиеся идеи. Активно стремятся к конструктивным преобразованиям. Имеют сильное желание противостоять устоявшимся взглядам и привычкам.

Предпочтение студентами фактора тем выше, чем больше выражена копинг-стратегия принятие (принятие реальности произошедшего, стрессовой ситуации).

Также, чем выше выраженность черты «наблюдение» - оценивает склонность человека обращать внимание и фокусироваться на внутренних и внешних стимулах, таких как телесные ощущения, запахи, звуки, зрительные стимулы, эмоции, мысли; тем меньше выражена черта «осознанность действий» - оценивает склонность, способность человека осознавать свои действия в настоящий момент времени, быть сосредоточенным на них, не отвлекаться на посторонние мысли.

Люди с выраженным полюсом I+ утончённы, с выраженной ориентацией на творческое восприятие мира, что видно также из фактора М+. Такое творческое отношение находит выражение в факторе Q1+, в стремлении противостоять устоявшимся традициям. Копинг-стратегия принятие в сочетании с наблюдением способствуют подмечанию ситуации

такой, какой она есть, без когнитивных искажений. Однако, из-за невысокой выраженности черты осознанность действий, действий, направленных на изменение ситуации, не предпринимается. С большой долей вероятности импульс на изменение окружения в сочетании с творческим видением выразится в пристрастии к компьютерной игре. Сюжет жанра «Adventure» - приключения чаще всего связан с глобальной задачей или проблемой, которую должен разрешить герой. Механика жанра «квест» связана с творческим, нестандартным решением головоломок. «Стратегия», «симулятор» и «аркада» нацелены на выстраивание определённой линии поведения для решения внутриигровой задачи, часто не ограничивая методы реализации этой задачи.

Таблица 9

**Оценка достоверности различий личностных особенностей и копинг-стратегий студентов, предпочитающих и не предпочитающих
сентиментальный контент (фактор 3)**

Переменные	Средний ранг		U-критерий Манна-Уитни	p
	студенты, предпочита ющие сентиментал ьный контент (n=19)	студенты, не предпочита ющие сентиментал ьный контент (n=12)		
1. Фактор F	18,97	11,29	57,500	0,020
2. Осознанность (нереагирование)	13,42	20,08	65,000	0,046

В сентиментальный фактор вошли переменные «Драма» (0,967), «Мелодрама» (0,658), «Комедия» (0,445), «Поп-музыка» (0,350).

Вероятность его выбора тем выше, чем выше показатели по фактору F «сдержанность - экспрессивность» ближе к полюсу экспрессивности. Людям с выраженным полюсом F+ свойственно «лёгкое» отношение к

жизни, эгоцентричность. Интересы сконцентрированы на поиске какого-то рода стимулирующих перемен.

Также вероятность выбора тем выше, чем ниже выраженность черты «нереагирование».

«Нереагирование» оценивает тенденцию не увлекаться мыслями и эмоциями, не погружаться в них, возможность сознательного выбора реакции независимо от эмоциональной оценки ситуации. В данном случае эта черта указывает на «вживание» в ситуацию, без попытки осмыслить происходящее.

Высокое предпочтение внутри фактора жанров «Драма» (0,967) и «Мелодрама» (0,658) объясняется тем, что они в своей сюжетной составляющей приближены к жизни, изображая, насколько возможно, правдивые характеры. Тогда как «Комедия» (0,445) и «Поп-музыка» (0,350) предлагают всё более абстрагированные от реальности сюжеты и тексты, тем не менее за счёт динамики они всё же обладают стимулирующим потенциалом, но не особо значимым, что видно по нагрузке.

Таблица 10

Оценка достоверности различий личностных особенностей и копинг-стратегий студентов, предпочитающих и не предпочитающих не реалистичный контент (фактор 4)

Переменные	Средний ранг		U-критерий Манна-Уитни	p
	студенты, предпочитающие не реалистичный контент (n=15)	студенты, не предпочитающие не реалистичный контент (n=16)		
1. Фактор G	20,17	12,09	57,500	0,013
2. Сдерживание	11,13	20,56	47,000	0,003
3. Подавление деятельности	12,63	19,16	69,500	0,044

4. Планирование	12,73	19,06	71,000	0,050
-----------------	-------	-------	--------	-------

В не реалистичный фактор вошли переменные: «Фантастика» (0,831), «Фэнтези» (0,771).

Предпочтение студентами фактора тем выше, чем больше выражен фактор G «Слабость Сверх-Я – Сила Сверх-Я» ближе к полюсу Сила Сверх-Я.

Люди с выраженным полюсом G+ обладают развитым чувством ответственности, обязательны и добросовестны. Им чужд поиск выгоды, поступки совершаются согласно личным убеждениям. Они не стремятся нарушать правила, предпочитают порядок.

Также предпочтение студентами фактора тем выше, чем меньше выражены копинг-стратегии: сдерживание (воздержание от импульсивных действий), подавление конкурирующей деятельности (избегание конкурирующей активности, мешающей совладать с ситуацией), планирование (планирование способа действия для совладания с ситуацией).

Фактор G подразумевает, что человек действует согласно интериоризированным правилам и нормам, ему не нужно дополнительное подкрепление, чтобы поддерживать его. При этом не все модели поведения человек в равной степени принимает. Он может считать, что необходимо всегда быть вежливым и, следуя этому представлению, он всегда поступает так, даже если это вызывает стресс из-за неуместности в определённом контексте подобного поведения.

Чтобы уменьшить уровень стресса реализуются копинг-стратегии сдерживания, подавления деятельности и планирования, которые, в виду слабой выраженности, выполняют противоположную функцию. В противовес организованному поведению они способствуют импульсивному, свободному от контроля поведению. Выбор жанра

фантастики и фэнтези обусловлен тем, что данные жанры менее всего связаны с реальностью, и потому контролирующие установки совести не распространяются на виденное на экране.

Таблица 11

Оценка достоверности различий личностных особенностей и копинг-стратегий студентов, предпочитающих и не предпочитающих агрессивный контент (фактор 5)

Переменные	Средний ранг		U-критерий Манна-Уитни	p
	студенты, предпочитающие агрессивный контент (n=12)	студенты, не предпочитающие агрессивный контент (n=14)		
1. Фактор О	9,75	16,71	39,000	0,020
2. Проактивный копинг (поиск эмоциональной поддержки)	10,33	16,21	46,000	0,049
3. Концентрация на эмоциях и их выражении	9,38	17,04	34,500	0,010
4. Осознанность (безоценочность)	17,50	10,07	36,000	0,013

В агрессивный фактор вошли переменные: «Слэшер» (0,630), «Shooter» (0,552), «RPG» (0,491), «Файтинг» (0,419), «Традиционные игры» (0,404), «ММО» (0,353).

Предпочтение студентами фактора тем выше, чем меньше выражен фактор О «Самоуверенность – Чувство вины» ближе к полюсу самоуверенности.

Людам с выраженным полюсом О- свойственна бодрость и жизнерадостность. Они верят в себя, не склоны самоупрекать себя и нечувствительны к оценкам окружающих.

Также предпочтение студентами фактора тем выше, чем меньше выражены копинг-стратегии: Концентрация на эмоциях и их активное выражение (словесное выражение неприятных эмоций) и поиск эмоциональной поддержки (активный поиск помощи со стороны людей).

Помимо этого предпочтение фактора тем выше, чем больше показатель «безоценочность» отсутствие редуцирования оценок опыта до «хорошего» и «плохого».

Специфика жанров, вошедших в данный фактор такова, что игровой процесс нацелен на победу над противником доступными способами: оружием или кулаками. Большое количество постоянно сменяющихся противников не оставляет времени для восприятия их как реальных людей, важное место занимает сам процесс. Отсюда и отсутствие потребности в помощи со стороны людей, и принятие игровой ситуации без осмысления происходящего.

Таблица 12

Оценка достоверности различий личностных особенностей и копинг-стратегий студентов, предпочитающих и не предпочитающих напряженный контент (фактор 6)

Переменные	Средний ранг		U-критерий Манна-Уитни	p
	студенты, предпочитающие напряжённый контент (n=16)	студенты, не предпочитающие напряжённый контент (n=11)		
1. Фактор Q4	10,59	18,95	33,500	0,007
2. Концентрация на эмоциях и их выражении	11,28	17,95	44,500	0,030
3. Обращение к религии	11,47	17,68	47,500	0,031

В напряжённый фактор вошли переменные: «Триллер» (0,721), «Боевик» (0,582), «Детектив» (0,482), «Action» (0,479), «Ужасы» (0,344).

Предпочтение студентами фактора тем выше, чем меньше показатели по фактору Q4 «Нефрустрированность - Фрустрированность» ближе к полюсу Фрустрированности. Людям с выраженным полюсом Q4-свойственна расслабленность, отсутствие сильных побуждений и желаний. В виду удовлетворенности текущим положением дел – отсутствие стремления к переменам.

Также предпочтение студентами фактора тем выше, чем меньше выражены копинг-стратегии: концентрация на эмоциях и их активное выражение (словесное выражение неприятных эмоций) и обращение к религии (обращение к вере, религии).

Объединяющий критерий жанров данных фильмов – это наличие напряжения в повествовании. Исходя из выраженности фактора Q4 предпочтение обусловлено потребностью повысить данное напряжение. В виду отсутствия потребности в чём-то определённом концентрация на эмоциях теряет своё значение. Обращение к религии редуцируется до веры в то, что просматриваемый жанр удивит, заставит быть напряжённым.

Таблица 13

Оценка достоверности различий личностных особенностей и копинг-стратегий студентов, предпочитающих и не предпочитающих «серьезную» музыку (фактор 7)

Переменные	Средний ранг		U-критерий Манна-Уитни	p
	студенты, предпочитающие «серьезную» музыку (n=15)	студенты, не предпочитающие «серьезную» музыку (n=11)		
1. Фактор С	10,80	17,18	42,000	0,034

2. Фактор Q1	16,17	9,86	42,500	0,035
3. Мысленный уход от проблемы	15,97	10,14	45,500	0,045
4. Обращение к религии	10,83	17,14	42,500	0,023
5. Осознанность (осознанность действий)	10,43	17,68	36,500	0,017

В музыкальный фактор вошли переменные: на положительном полюсе переменные «Рок» (0,724), «Металл» (0,666), «Классическая музыка» (0,398), на отрицательном полюсе переменные «Поп-музыка» (-0,472), «Рэп» (-0,367).

Предпочтение студентами фактора тем выше, чем больше показатели по факторам Q1 «консерватизм - радикализм» ближе к полюсу радикализма и меньше показатели по фактору С «Слабость-Я – Сила-Я» ближе к полюсу Слабость Я.

Людам с выраженным полюсом С- свойственно ощущение усталости и ощущение неспособности справиться с трудностями, которые перед ними возникают. Плохой контроль своих эмоциональных импульсов, выражающийся в капризности, и уклонение от запланированных дел.

Людам с выраженным полюсом Q1+ свойственны разнообразные интеллектуальные интересы. Критическое мышление и неприятие на веру информации. При этом терпимы к противоречиям и открыто воспринимают новые, не устоявшиеся идеи. Активно стремятся к конструктивным преобразованиям. Имеют сильное желание противостоять устоявшимся взглядам и привычкам.

Также предпочтение студентами фактора тем выше, чем меньше выражена копинг-стратегия: Обращение к религии (обращение к вере, религии) и чем выше выражена копинг-стратегия мысленный уход от проблемы (фантазирование с целью отвлечься).

Помимо этого предпочтение фактора тем выше, чем меньше показатель «осознанность действий» - способность осознавать свои действия в настоящий момент времени, быть сосредоточенным на них, не отвлекаться на посторонние мысли.

Таблица 14

Оценка достоверности различий личностных особенностей и копинг-стратегий студентов, предпочитающих и не предпочитающих «дворовый» контент (фактор 8)

Переменные	Средний ранг		U-критерий Манна-Уитни	p
	студенты, предпочитающие «дворовый» контент (n=14)	студенты, не предпочитающие «дворовый» контент (n=16)		
1. Фактор Н	11,18	19,28	51,500	0,011
2. Фактор N	11,89	18,66	61,500	0,034
3. Фактор Q1	10,36	20,00	40,000	0,002
4. Мысленный уход от проблемы	19,68	11,84	53,500	0,014
5. Поведенческий уход от проблемы	19,71	11,81	53,000	0,013
6. Обращение к религии	18,75	12,66	66,500	0,040

В фактор отстранение вошли переменные: на положительном полюсе переменные «Русский шансон» (0,817), «Зарубежный шансон» (0,612), на отрицательном полюсе переменная «ММО» (-0,370).

Предпочтение студентами фактора тем выше, чем меньше выражены факторы: Н «робость-смелость» ближе к полюсу робости; N «прямолинейность-дипломатичность» ближе к полюсу прямолинейности; Q1 «консерватизм - радикализм» ближе к полюсу консерватизма.

Людам с выраженным полюсом Н- свойственна робость, застенчивость и тенденция к переживанию чувства собственной неполноценности. Сдержаны в проявлении чувств. Предпочитают компанию друзей большой компании. Проявляют заботу и внимание к окружающим, при этом не поддерживают контакт с большим количеством людей.

Людам с выраженным полюсом N- свойственна простота и естественность поведения. Бесхитрость и некоторая бестактность в выражении чувств. Также общительность при нежелании продумывать заранее линию поведения.

Людам с выраженным полюсом Q1- свойственна ригидность и консерватизм. Есть склонность к морализаторству и нравоучениям, неприятию нового.

В то же время предпочтение фактора тем выше, чем сильнее выражены копинг-стратегии: мысленный уход от проблемы (фантазирование с целью отвлечься), поведенческий уход от проблемы (отказ совершать действий для разрешения ситуации) и обращение к религии (обращение к вере, религии).

Сочетание факторов Н, Q1 и N показывает характер прямолинейного человека, предпочитающего общаться со своей компанией и склонного к морализаторству. Свойственные ему копинг-стратегии сконцентрированы на том, чтобы поддерживать веру в то, что установленный порядок отношений в группе верен и оптимален. Мотивы жанров русского и зарубежного шансона связаны с трудностями жизни, товарищеской поддержке и определённой эстетикой. Подобные тексты подкрепляют привычную модель поведения.

Игроки же в ММО в большей степени ориентированы на общение в большой социальной группе в рамках игровых кланов и сообществ,

знакомства в которых могут выходить за рамки игр. Их игровая деятельность не нуждается в подкреплении через общие действия.

Приступая к анализу полученных данных, следует иметь в виду, что полученные взаимосвязи внутри факторов и их связи с переменными требуют дальнейшего изучения.

Одна из проблем, связанная с этим - невозможность установить каузальные связи. Влияет ли определённый жанр через транслируемые им модели поведения на способы оценки и поведение студентов или же установка студентов на восприятие контента как развлекательно или образовательного формируют их интерес к конкретным жанрам.

Для примера возьмём фактор 4, обозначенный нами как не реалистичный, в который вошли жанры «фантастика» и «фэнтези». Опираясь на теорию Н.Б. Воскресенской [19], мы предположили, что интерес к этим жанрам обусловлен их слабой связью с реальной действительностью, что даёт людям, действия которых направляются Сверх-Я, возможность отдохнуть, избегая напряжения от оценочной деятельности, которая неизменно имела бы место при совершении действий в контексте общения или работы. Переменные взаимосвязанные с этим фактором подтверждают возможность такой трактовки. В этом случае именно специфика медиаконтента подкрепляет интерес к данным жанрам.

Однако, если предположить, что в выборе данных жанров важную роль играет отношение к нему как к развлекательному или образовательному, либо как источнику новой информации или информации для анализа - картина получается диаметрально противоположной. М.И. Яновский [76], [77] на примере разбора построения кадров при монтаже фантастических фильмов «Солярис» и «Сталкер» показал, что построение кадра по принципу равнозначности «фигуры-фона» способствует формированию эстетического и

рефлексивного отношения к происходящему в картине, а следовательно к активному просмотру. Герой фильма является субъектом происходящего, он не противопоставлен окружению, он в нём находится. Редуцирование же цельной композиции до показа только вида главного героя или только окружения, сменяющие друг друга, вызывают исключительно эмоциональные реакции, постепенно вводя смотрящего в своеобразный транс. Подобного рода подача материала, назовём её фрагментарной, превалирует в современном массовом искусстве.

Восприятие фильма зависит от способа его подачи и сценария. Фильмы «Сталкер» и «Солярис» сняты в жанре научной фантастики насколько возможно приближенной к реальности. Для контраста «Звёздные войны» сняты в жанре «космоопера» и имеют большое количество допущений при подаче сюжета, например, распространение звука в вакууме. Исходя из этого, фактически не верно атрибутировать жанр, как имеющий очень слабое отношение к реальной действительности, на основании распространения фильмов с определённым количеством допущений. Тогда именно отношение к фильму как к развлечению, несущему новые стимулы, направляет студентов на поиск и просмотр фильмов с таким содержанием.

Для прояснения этого вопроса важно учитывать, что жанры имеют множество поджанров, специфическая атрибуция которых (стилистика, отношение к отражению реальности), может быть не обязательно известна респонденту, и тогда наименование жанра является для него некой обобщающей структурой, которая в малой степени передаёт его специфический интерес. Более детальную информацию в дальнейших исследованиях можно получить с помощью контент-анализа, исследуя эссе студентов, выявляя общие мотивы в содержании.

Всё вышеописанное применимо ко всем жанрам фильмов в факторах «Сентиментальный», «Не реалистичный» и «Напряжённый».

То же применимо и к жанрам игр. Полезным было бы изучение игроков предпочитающих в играх преимущественно геймплей (игровую механику) и преимущественно сюжет. Либо через написание эссе с последующим контент-анализом, либо в описании прохождения игры в рамках самоотчёта. Например, предпочтение геймплея перед сюжетом можно объяснить нахождением в факторе 5 «агрессивном» жанра традиционных игр. В этом случае на передний план выходит не сколько агрессивность игр, сколько интерес к изучению и использованию игровых механик.

Возможно, имеет смысл в дальнейшем исследовать интерес к жанрам музыки помимо эмоциональных предпочтений с позиций текстового содержания и выраженных в нём установок. Если в «Минорном» факторе это не имеет смысла, то применительно к «музыкальному» фактору это имеет смысл, потому что тексты рок и металл жанров противоположны по смыслу текстам поп и рэп. В факторе «дворовый» данная гипотеза объясняет, почему музыкальный жанр противопоставлен игровому. Установки в текстах шансона отлично атрибутируют возможное поведение, нежели принято в кругу онлайн игроков.

Выводы

В рамках нашего исследования предпочтение медиаконтента означает преимущественное внимание, уделяемое личностью конкретному виду или жанру медиаконтента.

Медиаконтент классифицируется в нашей работе с жанровых позиций, а также с точки зрения мотивов обращения к медиаконтенту и глубины переработки информации.

В ходе исследования выявлено, что предпочтения студентами развлекательного и образовательного медиаконтента взаимосвязано с чертами личности, отвечающими за саморегуляцию личности.

Предпочтение образовательного контента связано с высоким самоконтролем, тогда как предпочтение развлекательного связано с низким самоконтролем. Дополнительными факторами предпочтений является отношение к опыту. В случае с развлекательным контентом – это безоценочное принятие; образовательным – наблюдательность в отношении окружения и своих переживаний.

Предпочтение студентами медиаконтента по степени активности аудитории при восприятии информации связано с чертами общительности и наблюдательностью в случае установки на анализ информации. Установка на восприятие новой информации также связана с этими чертами, однако наблюдательность выражена в меньшей степени, а в случае с общительностью прослеживается тенденция к отстранению от такового.

У студентов, предпочитающих профессиональный медиаконтент, значимых предпочтений в копинг-стратегиях и личностных особенностях не выявлено.

У студентов, предпочитающих онлайн игры, выражены черты интеллекта, независимости от группы и прямолинейности в сочетании с невысокой выраженностью черты наблюдательность. Данные черты объединяет установка на мышление, как способ понимания окружения.

У студентов, предпочитающих офлайн игры, выражены черты приверженности к социальной группе и доброжелательности, в меньшей степени выражена черта интеллекта в виду установки на интуицию, как способ понимания окружения.

Предпочтение студентами жанров «Джаз», «Блюз» и «Классическая музыка» связано с чертой наблюдательности и конформизма.

Предпочтение студентами жанров «Adventure», «Квест», «Стратегия», «Симулятор», «Аркада» связано с чертами добросердечности, мечтательности, радикальности мышление и желанием

выглядеть лучше. Они открыты новому опыту, но слабо замечают свои действия.

Предпочтение студентами жанров «Драма», «Мелодрама», «Комедия», «Поп-музыка» связано с чертой экспрессивность. В малой степени выражена безоценочность к опыту, что приводит к отбору медиаконтента, наиболее отвечающего потребности в стимулировании.

Предпочтение студентами жанров «Фантастика», «Фэнтези» связано с чертой совести, они ответственны и обязательны.

Предпочтение студентами жанров «Слэшер», «Shooter», «RPG», «Файтинг», «Традиционные игры», «ММО» связано с чертами принятия своего опыта и связанного с этим отсутствием чувства вины.

Предпочтение студентами жанров «Триллер», «Боевик», «Детектив», «Action», «Ужасы» связано с чертой - расслабленность.

Предпочтение студентами жанров «Рок», «Металл», «Классическая музыка», на отрицательном полюсе переменные «Поп-музыка» связано с чертами плохого контроля эмоциональных импульсов и радикальности мышления, а также низким сознанием своих действий.

Предпочтение студентами жанров «Русский шансон», «Зарубежный шансон», на отрицательном полюсе переменная «ММО» связано с чертами сдержанности, консерватизма и естественности.

Предпочтения студентами развлекательного и образовательного медиаконтента взаимосвязано с копинг-стратегией - религиозности, являющейся индикатором важности деятельности. Предпочитающие образовательный медиаконтент в большей степени верят в ценность своей деятельности, тогда как студентам, предпочитающим развлекательный медиаконтент, вера свойственна в меньшей степени.

Предпочтение студентами медиаконтента по степени активности аудитории при восприятии информации взаимосвязано с копинг-стратегией активного совладания, в большей степени выраженной у тех,

кто предпочитает анализировать информацию и в меньшей степени у тех, кто ориентирован на новую информацию.

У студентов, предпочитающих онлайн игры, выражены копинг-стратегии - поиск социальной поддержки инструментального характера, поиск проактивной инструментальной поддержки, концентрация на эмоциях и их активное выражение. В виду невысокой выраженности стратегий поведение в *большей* степени определяется личностными чертами.

У студентов, предпочитающих офлайн игры, выражены копинг-стратегии - поиск социальной поддержки инструментального характера, поиск проактивной инструментальной поддержки, концентрация на эмоциях и их активное выражение. Сочетание стратегий с личностными чертами позволяет студентам вырабатывать новые модели поведения через игровой процесс.

Предпочтение студентами жанров «Джаз», «Блюз» и «Классическая музыка» связано с копинг-стратегией: концентрация на эмоциях и их выражении.

Предпочтение студентами жанров «Adventure», «Квест», «Стратегия», «Симулятор», «Аркада» связано с копинг-стратегией: принятие.

Предпочтение студентами жанров «Фантастика», «Фэнтези» связано с копинг-стратегиями: сдерживание, подавление конкурирующей деятельности и планирование.

Предпочтение студентами жанров «Слэшер», «Shooter», «RPG», «Файтинг», «Традиционные игры», «ММО» связано с копинг-стратегиями: концентрация на эмоциях и поиск эмоциональной поддержки.

Предпочтение студентами жанров «Триллер», «Боевик», «Детектив», «Action», «Ужасы» связано с копинг-стратегией: концентрация на эмоциях.

Предпочтение студентами жанров «Рок», «Металл», «Классическая музыка», на отрицательном полюсе переменные «Поп-музыка» связано с копинг-стратегиями: обращение к религии в меньшей степени и выше выражена копинг-стратегия мысленный уход от проблемы.

Предпочтение студентами жанров «Русский шансон», «Зарубежный шансон», на отрицательном полюсе переменная «ММО» связано с копинг-стратегиями: мысленный уход от проблемы, поведенческий уход от проблемы и обращение к религии.

На основании полученных данных положения гипотезы исследования можно считать доказанными.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Целью нашего исследования было изучить особенности используемых копинг-стратегий и личностные особенности студентов, предпочитающих различный медиаконтент. Проблематика исследования связана с нехваткой данных о влиянии медиаконтента на особенности личности, её поведение в целом и копинг-поведение в частности и ограниченными психологическими знаниями об этом явлении.

В рамках изучения копинг-стратегий существует три направления исследований: в русле глубинной психологии, в русле психологии стресса и в рамках исследования мотивации, саморегуляции и целеполагания.

В качестве личностных ресурсов можно рассматривать отдельные особенности личности. В частности осознанность, являющаяся показателем отношения к своему опыту.

Исследования медиаконтента в настоящий момент сосредоточены вокруг выявления мотивационных предпосылок выбора определённых жанров фильмов, а также особенностей восприятия – применительно к видеоконтенту. Изучение влияние компьютерных игр сконцентрировано вокруг положительных и негативных аспектов влияния на игроков. Изучение аудиального контента сконцентрировано на вопросах влияния образования на способность понимать эмоции, заложенные в музыке, и эмоционального интеллекта, который влияет на эту способность. Помимо этого, на влияние музыки на перцептивные особенности слушателя и на работоспособность.

Результаты исследования показали, что предпочтения студентами развлекательного или образовательного медиаконтента зависит от способности к саморегуляции и отношения к опыту в деятельности. Предпочитающие развлекательный контент безоценочно относятся к опыту, тогда как предпочитающие образовательный контент, в виду

специфики, более склонны оценивать и структурировать его. Предпочитающие образовательный медиаконтент в большей степени верят в значимость своей деятельности.

Студенты, предпочитающие анализировать медиаконтент, более общительны и активны в отличие от студентов, предпочитающих новизну в медиаконтенте.

Игроки в онлайн игры активны и самостоятельны в игре и жизни. Игроки в оффлайн игры замкнуты, тяготеют к группе, но при этом имеют тенденцию к усвоению новых моделей поведения из игр.

Выявлены личностные и поведенческие особенности студентов, предпочитающих различные жанры медиаконтента.

Студенты, предпочитающие минорный контент, используют музыку для саморегуляции в стрессовых ситуациях. Студенты, предпочитающие приключенческий контент, реализуют присущий им импульс к изменениям в компьютерных играх.

Студенты, предпочитающие сентиментальный контент, выбирают контент для развлечения по соотносимости видимого с действительностью.

Студенты, предпочитающие не реалистичный контент, используют контент для ослабления давления со стороны совести.

Студенты, предпочитающие агрессивный контент, малоактивны и не испытывают чувства вины.

Студенты, предпочитающие напряжённый контент, через просмотр такого контента стремятся повысить внутреннее напряжение.

Студенты, предпочитающие музыкальный контент, воспринимают контент как выразитель своих взглядов.

Студенты, предпочитающие «дворовый» контент, используют контент как источник идентификации.

В целом использованные методики позволили адекватно измерить изучаемые феномены. Для дальнейшего изучения необходимо использовать контент-анализ для выявления специфики значения каждого жанра для респондентов.

На основании полученных данных о структуре характера студентов, предпочитающих развлекательный и образовательный медиаконтент, а также предпочитающих анализировать или воспринимать новую информацию, возможно выявление точек для психокоррекционного воздействия.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Авербух, Н.В. Психологические аспекты феномена присутствия в виртуальной среде // Вопросы психологии. – Москва, 2010. – № 5. – С. 105-113. – ISSN: 0042-8841. – Текст: непосредственный.
2. Аветисова, А.А. Психологические особенности игроков в компьютерные игры // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2011. – Т.8, № 4. – С.35-58. – Текст: непосредственный.
3. Анцыферова, Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15, №1. – С.3-18.
4. А. Бандура. Теория социального научения. / Альберт Бандура; перевод с английского под редакцией Чубарь Н.Н. – Санкт-Петербург; Евразия, 2000. – 320 с. – 3 000 экз. – ISBN 5-8071-0040-9. – Текст: непосредственный.
5. Баскакова, С.А. Современные представления о способах совладания с психическими расстройствами // Социальная и клиническая психиатрия. – 2010. – Вып. 2, Т. 20. – С. 88-97 – ISSN 0869-4893. – Текст: непосредственный.
6. Битюцкая, Е.В. Опросник способов копинга: методическое пособие. – Москва: ИИУ МГОУ, 2015. – 80 с. – ISBN 978-5-7017-2494-3. Текст: непосредственный.
7. Богачёва, Н.В. Компьютерные игры и психологическая специфика когнитивной сферы геймеров // Вестник Московского университета: научный журнал / Ред. Т.А. Нежнова. – 2014. – № 4 октябрь-декабрь 2014. – С. 120-130. – (Серия 14. Психология). – Текст: непосредственный.
8. Большой Российский энциклопедический словарь. – Репр. изд. – Москва: Большая Российская энциклопедия, 2009. – 1887 с.: ил., к., табл.;

27 см. - (Золотой фонд. Энциклопедический словарь) - ISBN 978-5-85270-332-3 (в пер.). – Текст: непосредственный.

9. Борисова, Е.С. Психологические особенности категориальной организации восприятия музыки учащейся молодёжью с разным уровнем музыкального образования // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия: Психология. – 2012. – № 1. - С. 54-65. – ISSN 1998-9156. – Текст: непосредственный.

10. Василюк, Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления психических ситуаций). - Москва: Издательство Московского университета, 1984. – 200 с. – 46 000 экз. – Текст непосредственный.

11. Вельма, К.М. Влияние музыки различных направлений на умственную работоспособность школьников // Смоленский медицинский альманах. – 2018. - № 1. – С. 44-48. - ISSN 2413-9246. – Текст: непосредственный.

12. Видеоигры, академическая успеваемость и внимание: опыт и итоги зарубежных эмпирических исследований детей и подростков / Г.У. Солдатова, О.И. Теслинская // Современная зарубежная психология: электронный журнал. – 2017. – Т.6, № 4. – С. 21-28. – ISSN 2304-4977. - Текст: электронный.

13. Винтерхофф-Шпурк, П. Медиапсихология. Основные принципы. 2-е издание, исправленное, переработанное и дополненное. /Петер Винтерхофф-Шпурк; перевод с немецкого А.В. Коченгина, О.А. Шипиловой. – Харьков: Издательство «Гуманитарный Центр», 2016. – 268 с. – 1500 экз. - ISBN 3-17-017966-7 (нем.), ISBN 978-617-7022-80-9. - Текст: непосредственный.

14. Влияние информационных технологий на трансформацию совладающего поведения / В.А. Емелин, Е.И. Рассказова, А.Ш. Тхостов // Вопросы психологии. – Москва, 2014. - № 4. - С. 49-59. - ISSN: [0042-8841](#). - Текст: непосредственный.

15. Влияние фильма-боевика на моральные аспекты я-концепции зрителя (постановка проблемы) / М.И. Яновский, А.Ю. Приймак // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. – 2017. – Вып.3. – С. 416-427. – Текст электронный.

16. Войскунский, А.Е. Развивается ли агрессивность у детей и подростков, увлечённых компьютерными играми? // Вопросы психологии. – Москва, 2010. - № 6. - С. 133-143. - ISSN: 0042-8841. - Текст: непосредственный.

17. Воскресенская, Н.Г. Анализ мотивационных предпосылок, обуславливающих выбор медиасообщений // Актуальные проблемы психологического знания. – Москва: Московский психолого-социальный университет, 2013. – № 4 (29). – С. 89-98. – ISSN 2073-8544. - Текст: непосредственный.

18. Воскресенская, Н.Г. Влияние на выбор кинофильмов уровня эмоционального напряжения зрителей // Социальная психология и общество. – Москва: ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет», 2016. – Т.7, № 3. – С. 121-134. – ISSN 2221-1527. - Текст: непосредственный.

19. Воскресенская, Н.Г. Социально-психологическая характеристика любителей определенных киножанров // Вопросы психологии. – Москва, 2015. - № 2. - С. 78-87. - ISSN 0042-8841. - Текст: непосредственный.

20. Долгушина, М.Ю. Музыка как феномен художественной культуры // Аналитика культурологии: электронное научное издание. – 2009. - № 14. - ISSN 1990-4045. – Текст: электронный.

21. Жилавская, И.В. Классификация медиа. Проблемы, понятия, критерии // Вестник Волжского университета имени В.Н. Татищева. – 2016. - № 4, том 2. – ISSN 2076-7919.

22. Зарецкая, О.В. Зависимость от компьютерных онлайн-игр как разновидность аддиктивного поведения // Социальная психология и общество. – 2016. – Т. 7, № 3. – С. 105-120. - Текст: непосредственный.

23. Исследование взаимосвязи личностных особенностей игроков подросткового и юношеского возраста с их поведением в виртуальном пространстве (на примере групповой компьютерной игры «Dota 2») /О.В. Рубцова и др. // Психологическая наука и образование. – 2018. – т.23, № 1. – С. 137-148. - Текст: непосредственный.

24. Капустина А.Н. Многофакторная личностная методика Р. Кеттелла. – Санкт-Петербург: Речь, 2001. – 112 с. – (Практикум по психодиагностике). - ISBN 5-89939-053-0.

25. Кинопредпочтения и представления о супергероях как отражение потребностей современного молодого человека в условиях транзитивности / В.Р. Орестова, Д.П. Ткаченко // Психологические исследования. – 2018. – Т.11, № 61. – С. 11. - Текст электронный. - URL: <http://psystudy.ru>. - <http://psystudy.ru/index.php/num/2018v11n61/1629-orestova61.html>.

26. Кириллова, Н.Б. Медиакультура: от модерна к постмодерну. – Москва: Академический проект, 2006. – 448 с. – («Технологии культуры»). - ISBN 5-8291-0702-3. - Текст: непосредственный.

27. Кириллова Н.Б. Медиакультура. Словарь терминов и понятий. – Москва: Флинта, 2019. – 196 с. - ISBN: 978-5-9765-3871-9. – Текст непосредственный.

28. Кириллова, Н.Б. Медиакультура: теория, история, практика: Учебное пособие. – Москва: Академический проект; Культура, 2008. – 496 с. – (Фундаментальный учебник). – 3 000 экз. - ISBN 978-5-8291-1038-3, ISBN 978-5-902767-39-8. - Текст: непосредственный.

29. Кириллова, Н.Б. Медиасреда российской модернизации. – Москва: Академический проект, 2005. – 400 с. – («Технологии культуры»). – 2 000 экз. - ISBN 5-8291-0608-6. - Текст: непосредственный.
30. Князева, Т.С. Распознавание музыкальных эмоций и эмоциональный интеллект // Вопросы психологии. – Москва, 2014. - № 1. - С. 80-86. - ISSN: [0042-8841](#). - Текст: непосредственный.
31. Когнитивные стили и импульсивность у геймеров с разным уровнем игровой активности и предпочитаемым типом игр / Н.В. Богачёва, А.Е. Войскунский // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2015. – Т.12, № 1. – С. 29-53. - Текст: непосредственный.
32. Компаративный анализ направлений исследований в области киберпсихологии в России и за рубежом / О.В. Кузнецова, Н.И. Скрыльникова // Современная зарубежная психология: электронный журнал. – 2017. – Т.6, № 4. – С. 66-76. - Текст: электронный.
33. Компьютерная зависимость и компьютерная грамотность: две стороны единого процесса / Т.В. Ермолова и др. // Современная зарубежная психология: электронный журнал. – 2017. – Т.6, № 4. – С. 46-55. - Текст: электронный.
34. Компьютерные игры и креативность: позитивные аспекты и негативные тенденции / Н.В. Богачёва, А.Е. Войскунский // Современная зарубежная психология: электронный журнал. – 2017. – Т.6, № 4. – С. 29-40. - Текст: электронный.
35. Копинг-стратегия в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE / Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева, Е.Н. Осин // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2013. – Т.10, № 1. – С.82-118. - Текст: непосредственный.
36. Кочетков, И.В. Социально-психологические аспекты зависимости от онлайн-игр и методика её диагностики // Социальная

психология и общество. – Москва: ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет», 2016. – Т.7, № 3. – С. 148-163. – ISSN 2221-1527. - Текст: непосредственный.

37. Кружкова, О.В. Диспозиции защитного и совладающего поведения личности: теоретический конструкт и эмпирическая модель // Ярославский педагогический вестник. – 2012. - № 3, Том 2. – С. 222-227. – Текст: непосредственный.

38. Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс/ под ред. Л. Леви. – Ленинград: Медицина, 1970. – 329 с. - С. 127–208.

39. Либин, А.В. Дифференциальная психология на пересечении европейских, российских и американских традиций. – Москва: Смысл, 1999. – 532 с.

40. Личностные и когнитивные аспекты восприятия музыки человеком / Е.Ю. Коржова, М.В. Дымникова // Акмеология. - 2016. - № 4. – С. 151-155. – ISSN 2075-7577.

41. Маклаков, А.Г. Психологические механизмы поведения типа А у молодых людей в период адаптации к длительным психоэмоциональным нагрузкам // Психологический журнал. – 1993.– № 6.– С. 86-95.

42. Музыкально-стилевые предпочтения студентов с разным уровнем музыкальной подготовки / Е.Н. Полянская, А.В. Беляева // Здоровье и образование в XXI веке: журнал научных статей. - 2016. - № 6. – С. 136-140. – ISSN 2226-7425.

43. Назин, А.С. Особенности художественного восприятия джази рок-музыки в историческом аспекте // Общество. Среда. Развитие. – 2013. – № 3 (28). - С. 150-153. – ISSN 1997-5996. – Текст: непосредственный.

44. Насильственные компьютерные игры и проблемы агрессивного поведения детей и подростков / В.Н. Буркова, М.Л. Бутовская // Вопросы

психологии. - Москва, 2012. - № 1. – С. 132-140. - ISSN: 0042-8841. - Текст: непосредственный.

45. Нестик, Т.А. Отношение к глобальным рискам у геймеров с разным предпочитаемым типом компьютерных игр // Психологические исследования: электронный научный журнал. - 2018. - Т. 11, № 62. - С. 1. - <http://psystudy.ru/index.php/179-v11n62/1649-nestik62.html>. - Текст: электронный.

46. Нуждина, А.А. Музыкальные предпочтения молодых людей с разным профессиональным образованием // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2011. - № 139. – С. 73-78. – ISSN 1992-6464. - Текст: непосредственный.

47. Опросник проактивного копинга: адаптация на неклинической выборке и прогностические возможности / Е.П. Белинская, А.В. Вечерин, Е.Р. Агадуллина // Клиническая и специальная психология: электронный журнал. - 2018. - Том 7, № 3. - С. 192–211. - ISSN: 2304-0394. – Текст: электронный. - doi: 10.17759/psyclin.2018070312.

48. Особенности применения русскоязычной версии пятифакторного опросника осознанности / А.М. Голубев, Е.А. Дорошева // Сибирский психологический журнал. – 2018. - № 69. – С. 46-68. - ISSN 1726-7980.

49. Осознанность (Mindfulness): психологические характеристики и адаптация инструментов измерения / Н.М. Юмартова, В.Н. Гришина // Москва: Психологический журнал. – 2016. – Т.37, № 4. – С. 105-115. – ISSN 0205-9592.

50. Помелов, В.А. Креативный потенциал компьютерных игр в контексте формирования инновационного мышления // Философия. Вестник Кемеровского государственного университета. – 2014. - № 4-2 (60). – С. 206-209. - Текст: непосредственный.

51. Психологическая диагностика: Учебник для вузов / Под редакцией М.К. Акимовой, К.М. Гуревича. – Санкт-Петербург: Питер, 2003. – 656 с. - [ISBN](#): 5-94723-626-5. – Текст: непосредственный.
52. Психологический портрет современного кинозрителя: структура и связи кинопредпочтений / Т.А. Кубрак, Т.А. Гребенщикова, Н.Д. Павлова // Экспериментальная психология. – 2017. – Т.10, № 4. – С. 5-19. - ISSN 2072-7593. – Текст непосредственный.
53. Реан, А.А. Локус контроля делинквентной личности // Психологический журнал. – 1994. – Том 15, № 2. – С.52-66.
54. Ромек, В.Г. Поведенческая психотерапия: Учебное пособие для студентов Высших учебных заведений. – Москва: Издательский центр «Академия», 2002. – 192 с. – ISBN 5-7695-0902-3. Текст: непосредственный.
55. Рукавишников А.А., Соколова М.В. Факторный личностный опросник К. Кеттелла: методическое руководство. – Санкт-Петербург: Иматон, 2002. – 95 с. – (Комплексное обеспечение психологической практики). - ISBN 5-7822-0023-5. – Текст: непосредственный.
56. Русяева, Т.А. Музыка в системе ценностей подростков // Теория и практика общественного развития. – 2013. - № 12. – ISSN 1815-4964.
57. Сазонова, И.Г. Актуализация социальных функций музыки в восприятии музыкальных жанров (на примере социальной перцепции студентов) // Вестник Московского государственного областного университета: электронный журнал. - 2019. - № 2. – С. 126-140. – ISSN 2224-0209/ - Текст: электронный. - URL: www.evestnik.mgou.ru.
58. Смехов, Ф.В. Повышение свободы выбора поведения в стрессовой ситуации как механизм конструктивного копинга // Вестник Костромского государственного университета имени Н.А. Некрасова. – 2008. – Т.14. – С. 209-212. - ISSN 1998-0817. – Текст: непосредственный.

59. Социально-психологические аспекты зависимости от компьютерных многопользовательских ролевых онлайн-игр / Т.Ю. Маринова, О.В. Зарецкая // Социальная психология и общество. – Москва: ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет», 2015. – Т.6, № 3. – С. 109-119. – ISSN 2221-1527. - Текст: непосредственный.

60. Специфика когнитивных стилей и функции контроля у геймеров / Н.В. Богачёва, А.Е. Войскунский // Психологические исследования: электронный научный журнал. - 2014. - Т. 7, № 38. - С. 1. - <http://psystudy.ru/index.php/num/2014v7n38/1060-bogacheva38.html>. - Текст: электронный.

61. Станибула, С.А. Биопсихосоциальная модель совладающего поведения // Развитие личности. - Москва: ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет». - 2018. – № 1. – С. 204-213. – ISSN 2071-9788. - Текст: непосредственный.

62. Старченкова, Е.С. Концепция проактивного совладающего поведения // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Социология. – 2009. – Вып.2, Ч. 1. – С. 198-205. – ISSN 2541-9374. – Текст: непосредственный.

63. Старченкова, Е.С. Ресурсы проактивного совладающего поведения // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Социология. – 2012. – Вып.1. – С. 51-61. – ISSN 2541-9374. – Текст: непосредственный.

64. Степанцева, О.А. «Социальный портрет» геймера // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2007. - Т. 6, № 24. – С. 80-83. – ISSN 1992-6464. - Текст: непосредственный.

65. Структура ценностных ориентиров молодежной субкультуры «геймеров» / И.Н. Логвинов и др. // Ученые записки. Электронный

научный журнал Курского государственного университета. – 2013. -№ 3-1 (27). – С. 262-269. - Текст: электронный.

66. Сирота, Н.А., Ялтонский, В.М. Проблемы подростковой адаптации с позиций профилактики и психотерапии личностных и поведенческих расстройств и зависимости от психоактивных веществ. – Москва: Фонд «Система профилактических программ», 2007. – 325 с.

67. Теоретические основы копинг-профилактики наркоманий как база для разработки практических превентивных программ / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский // Вопросы наркологии. - 1996. - № 4. - С. 59–67.

68. Толковый словарь русского языка / Под редакцией Д.Н. Ушакова. - Москва: Государственный институт «Советская энциклопедия»; ОГИЗ; Государственное издательство иностранных и национальных слов, 1935-1940. – 4 тома.

69. Фрейд, З. Введение в психоанализ. / Зигмунд Фрейд; перевод с немецкого Г.В. Барышниковой. – Москва: АСТ: Астрель, 2011. – 633 с. – 3 000 экз. - ISBN 978-5-17-045565-2 (ООО «Издательство АСТ»), ISBN 978-5-271-32537-3 («ООО Издательство Астрель»). - Текст: непосредственный.

70. Хьелл, Л., Зиглер, Д. Теория личности. 2-е издание, исправленное. / Ларри А. Хьелл, Дэниел Дж. Зиглер; перевод с английского С. Меленевской, Д. Викторовой. – Санкт-Петербург: Издательство «Питер», 2000. – 608 с. – (Серия «Мастера психологии»). – 7000 экз. - ISBN 5-88782-412-3, ISBN 0-07-029079-2 (англ.). - Текст: непосредственный.

71. Шилова, Н.Е. Роль музыки в процессе воспитания нравственных чувств ребёнка // Педагогическое образование в России. – 2013. - № 1. –С. 112-115. – ISSN 2079-8717.

72. Шлыкова, О.В. Культура мультимедиа: учебное пособие для студентов / МГУКИ. – Москва: ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 415 с. - ISBN 5-8183-0738-7. – Текст: непосредственный.

73. ЭЭГ-корреляты особенностей реагирования на музыку разных стилей в контексте индивидуальных особенностей личности / Н.З. Кайгородова, М.В. Яценко, Н.И. Афанасьев // Известия Алтайского государственного университета. – 2013. - № 2 (78), Т. 2. - С. 63-66. – ISSN 1561-9443.

74. Яновский, М.И. Анализ воздействия мультфильма на моральные установки зрителя (на примере мультфильма «Симпсоны») // Вопросы психологии. – Москва, 2014. - № 1. - С. 87-97. - ISSN: 0042-8841. - Текст: непосредственный.

75. Яновский, М.И. Катарсис и проблема насилия в искусстве // Вестник Донецкого педагогического института. – 2017. - № 3. – С. 131-136. – Текст электронный.

76. Яновский, М.И. Построение кинокадра как фактор воздействия на особенности переживаний зрителя // Вопросы психологии. – Москва, 2013. - № 1. - С. 71-78. - ISSN 0042-8841. - Текст: непосредственный.

77. Яновский, М.И. Психологическое воздействие монтажных построений в киновидеоряде // Пензенский психологический вестник. – 2014. – ISSN 2312-7392. – Текст электронный.

Приложение 1

Опросник COPE

Ниже даны утверждения, касающиеся ваших реакций на различные жизненные ситуации. Отметьте, насколько вы согласны с каждым из этих утверждений. Для каждого утверждения нужно выбрать только одну оценку из четырёх.

	Утверждение	Нет	Изредка	Иногда	Часто
1	Я стараюсь найти плюсы в произошедшем				
2	Я погружаюсь в работу или другие дела, чтобы отключиться от проблем				
3	Я расстраиваюсь и даю выход своим эмоциям				
4	Я ищу совета у других людей, что делать дальше				
5	Я сосредоточиваю усилия на том, чтобы как-то решить проблему				
6	Я говорю себе: «Этого не может быть»				
7	Я надеюсь на то, что Бог мне поможет				
8	Я стараюсь воспринимать произошедшее с юмором				
9	Я признаюсь себе, что ничего не могу поделать с проблемой, и перестаю пытаться				
10	Я стараюсь удерживать себя от скоропалительных шагов				
11	Я обсуждаю с кем-то то, что я сейчас чувствую				
12	Я принимаю успокоительные или выпиваю, чтобы мне стало лучше				
13	Я стараюсь привыкнуть к мысли, что это случилось, адаптироваться к ситуации				
14	Я обсуждаю случившееся, чтобы лучше понять ситуацию				
15	Я стараюсь решать проблему, не отвлекаясь на другие дела и мысли				
16	Я предаюсь фантазиям на другие темы, чтобы отвлечься				
17	Я расстраиваюсь, нервничаю, переживаю				
18	Я прошу помощи у Бога				
19	Я стараюсь спланировать и обдумать свои дальнейшие действия				
20	Я перевожу случившееся в шутку				

21	Я стараюсь принять то, что случилось, привыкнуть к этому				
22	Я стараюсь ничего не предпринимать, пока ситуация не улучшится				
23	Я стараюсь получить эмоциональную поддержку у друзей или родных				
24	Я не предпринимаю активных действий				
25	Я предпринимаю какие-то еще действия, стараясь преодолеть сложившуюся ситуацию				
26	Я стараюсь отключиться на какое-то время, принимая алкоголь или лекарства				
27	Мне не хочется верить, что это произошло				
28	Я даю выход своим переживаниям				
29	Я пытаюсь посмотреть на ситуацию с более позитивной стороны, в ином свете				
30	Я говорю с кем-нибудь, кто мог бы конкретно помочь решить мою проблему				
31	Я сплю больше обычного, стараясь забыть о проблеме				
32	Я придумываю, как имеет смысл дальше действовать				
33	Я полностью концентрируюсь на решении этой проблемы и, если необходимо, откладываю в сторону другие дела				
34	Я ищу сочувствия и понимания у других людей				
35	Я выпиваю или принимаю лекарства, чтобы поменьше думать о проблеме				
36	Я шучу по поводу случившегося				
37	Я перестаю пытаться добиться своего (получить то, что я хочу)				
38	Я ищу что-то хорошее в том, что произошло				
39	Я думаю, как лучше всего я могу справиться с этой проблемой				
40	Я делаю вид, что ничего не произошло				
41	Я стараюсь не действовать слишком поспешно, чтобы не ухудшить ситуацию				
42	Я стараюсь, чтобы другие дела не мешали мне прилагать максимум усилий, чтобы справиться с проблемой				
43	Я иду в кино или смотрю телевизор, чтобы меньше думать о проблеме				

44	Я стараюсь принять ситуацию, сжиться с ней				
45	Я спрашиваю людей, у которых была аналогичная проблема, как они ее решали				
46	Я переживаю и активно проявляю свои чувства				
47	Я предпринимаю активные действия, чтобы справиться с проблемой				
48	Я пытаюсь найти утешение в вере (религии)				
49	Я заставляю себя ждать, когда наступит подходящий момент и можно будет действовать				
50	Я нахожу в случившемся забавные моменты				
51	Я снижаю количество усилий, направленных на решение этой проблемы				
52	Я обсуждаю свои переживания с кем-то из моих близких				
53	Я принимаю алкоголь или успокоительные, потому что это помогает мне преодолеть проблему				
54	Я учусь жить с этим				
55	Я откладываю другие дела в сторону, чтобы сосредоточиться на решении проблемы				
56	Я тщательно обдумываю шаги, которые буду предпринимать для решения проблемы				
57	Я просто делаю вид, что ничего не случилось				
58	Я последовательно, шаг за шагом делаю то, что нужно				
59	Я стараюсь, чтобы этот опыт чему-то меня научил				
60	Я молюсь (больше, чем обычно)				

Приложение 2

Опросник проактивного совладающего поведения

Ниже даны утверждения, касающиеся ваших реакций на различные жизненные ситуации. Отметьте, насколько вы согласны с каждым из этих утверждений. Для каждого утверждения нужно выбрать только одну оценку из четырёх.

Утверждение	Абсолютно не согласен (1)	Частично согласен (2)	Скорее согласен, чем не согласен (3)	Полностью согласен (4)
Шкала 1				
1. Я люблю рисковать и преодолевать трудности	1	2	3	4
2. Я визуализирую свои мечты и стараюсь осуществить их	1	2	3	4
3. Несмотря на возникающие неудачи, я обычно добиваюсь своего	1	2	3	4
4. Я всегда стараюсь находить обходные пути в сложных ситуациях, и меня ничто не остановит	1	2	3	4
5. Я воспринимаю трудности как позитивный опыт	1	2	3	4
6. Если у меня возникает проблема, я беру инициативу в свои руки и решаю ее	1	2	3	4
Шкала 2				
1. Я обычно обдумываю несколько путей решения проблем, а не действую импульсивно, по первому побуждению	1	2	3	4
2. Прежде чем браться за трудное задание, я продумываю различные пути достижения успеха	1	2	3	4
3. Я приступаю к действиям только после тщательного обдумывания	1	2	3	4
4. Я смотрю на проблему под разными углами до тех пор, пока не нахожу пути для ее решения	1	2	3	4
5. Я думаю о возможных последствиях перед тем, как взяться за решение проблемы	1	2	3	4
Шкала 3				
1. Я обычно составляю план и следую ему	1	2	3	4
2. Я разбиваю проблему на части и решаю каждую по отдельности в свое время	1	2	3	4

3. Я составляю список того, что надо сделать, и стараюсь вначале сфокусироваться на важных пунктах	1	2	3	4
Шкала 4				
1. В моих планах я стараюсь учесть различные случайности	1	2	3	4
2. Я стараюсь быть готовым ко всему	1	2	3	4
3. Прежде чем действовать, я обдумываю свою стратегию	1	2	3	4
4. Я думаю на шаг вперед, чтобы предотвратить опасные последствия	1	2	3	4
5. Я стараюсь разумно распоряжаться своими деньгами, чтобы не было проблем в будущем	1	2	3	4
Шкала 5				
1. Советы других людей могут помочь в решении моих проблем	1	2	3	4
2. Я легко могу найти людей, способных помочь мне принять правильное решение	1	2	3	4
3. Я часто спрашиваю других, что бы они сделали в моей ситуации	1	2	3	4
4. Обсуждение с другими своих проблем может дать новый взгляд на ситуацию	1	2	3	4
Шкала 6				
1. Если я подавлен, я знаю, кто именно может помочь мне почувствовать себя лучше	1	2	3	4
2. Другие люди помогают мне почувствовать себя окруженным заботой	1	2	3	4
3. Когда нахожусь в плохом настроении, я говорю об этом с другими	1	2	3	4
4. Я доверяю свои чувства другим людям, чтобы построить или укрепить близкие отношения	1	2	3	4

Приложение 3

Методика многофакторного исследования личности Р. Кэттелла

Инструкция: Вам предлагается ответить на ряд вопросов, цель которых выяснить особенности Вашего характера, склонностей и интересов. Не существует вопросов, на которые можно дать «правильный» или «неправильный» ответы, так как они отражают лишь особенности, присущие различным людям.

Отвечая на вопрос, Вы можете выбрать один из трех предложенных вариантов ответов и отметить его в Бланке ответов. Выбрав ответ «а» — перечеркните крестиком левый квадратик, если ответ «в», то средний квадратик, ответу «с» соответствует правый квадратик.

Отвечая, помните:

- 1) вопросы слишком короткие, чтобы в них содержались все необходимые подробности, представляйте типичные ситуации, не задумываясь над деталями;
- 2) не тратьте времени на раздумья, давайте первый естественный ответ, который приходит Вам в голову;
- 3) старайтесь избегать промежуточных, «неопределенных» ответов, кроме тех случаев, когда определенно ответить действительно невозможно, (не более одного «неопределенного» ответа на 5-6 вопросов);
- 4) не пропускайте ничего, обязательно отвечайте на все вопросы подряд;
- 5) возможно, некоторые вопросы Вам будет сложно отнести к себе, постарайтесь дать наиболее подходящий предположительный ответ.

Не старайтесь произвести своими ответами благоприятное впечатление. Свободно выражайте свое собственное мнение.

1. **Я думаю, что моя память сейчас лучше, чем была раньше.**
 - а) да
 - b) трудно сказать
 - c) нет
2. **Я вполне мог бы жить один, вдали от людей.**
 - а) да
 - b) иногда
 - c) нет
3. **Если предположить, что небо находится «внизу» и что зимой «жарко», я должен был бы назвать преступника:**
 - а) бандитом
 - b) святым
 - c) тучей
4. **Когда я ложусь спать, то:**
 - а) быстро засыпаю
 - b) когда как
 - c) засыпаю с трудом
5. **Если бы я вел машину по дороге, где много других автомашин, я предпочел бы:**
 - а) пропустить вперед большинство машин
 - b) не знаю
 - c) обогнать все идущие впереди машины
6. **В компании я предоставляю возможность другим шутить и рассказывать всякие истории.**
 - а) да

- б) иногда
 - с) нет
7. **Мне важно, чтобы во всем окружающем не было беспорядка.**
- а) верно
 - б) трудно сказать
 - с) неверно
8. **Большинство людей, с которыми я бываю в компаниях, несомненно, рады меня видеть.**
- а) да
 - б) иногда
 - с) нет
9. **Мне больше нравятся:**
- а) фигурное катание
 - б) затрудняюсь сказать
 - с) борьба и регби и балет
10. **Меня забавляет несоответствие между тем, что люди делают, и тем, что они потом рассказывают об этом.**
- а) да
 - б) иногда
 - с) нет
11. **Читая о каком-либо происшествии, я интересуюсь всеми подробностями.**
- а) всегда
 - б) иногда
 - с) редко
12. **Когда друзья подшучивают надо мной, я смеюсь вместе со всеми и не обижаюсь.**
- а) верно
 - б) не знаю
 - с) неверно
13. **Если мне кто-нибудь нагрубит, я могу быстро забыть об этом.**
- а) верно
 - б) не знаю
 - с) неверно
14. **Мне больше нравится придумывать новые способы в выполнении какой-либо работы, чем придерживаться испытанных приемов.**
- а) верно
 - б) не знаю
 - с) неверно
15. **Когда я планирую что-нибудь, я предпочитаю делать это самостоятельно, без чьей-либо помощи.**
- а) верно
 - б) иногда
 - с) нет
16. **Думаю, что я - менее чувствительный и менее возбудимый, чем большинство людей.**
- а) верно
 - б) затрудняюсь ответить
 - с) неверно
17. **Меня раздражают люди, которые не могут быстро принимать решения.**
- а) верно

- б) когда как
 - с) неверно
18. Иногда, хотя и кратковременно, у меня возникало чувство раздражения по отношению к моим родителям.
- а) да
 - б) не знаю
 - с) нет
19. Я скорее раскрыл бы свои сокровенные мысли:
- а) своим хорошим друзьям
 - б) не знаю
 - с) в своем дневнике
20. Я думаю, что слово, противоположное по смыслу противоположности слова «неточный», - это:
- а) небрежный
 - б) тщательный
 - с) приблизительный
21. У меня всегда хватает энергии, когда мне это необходимо
- а) да
 - б) трудно сказать
 - с) нет
22. Меня больше раздражают люди, которые:
- а) своими грубыми шутками вгоняют людей в краску
 - б) затрудняюсь ответить
 - с) создают неудобства, когда ни опаздывают на условленную встречу со мной
23. Мне очень нравится приглашать к себе гостей и развлекать их.
- а) верно
 - б) не знаю
 - с) неверно
24. Я думаю, что:
- а) можно не все делать одинаково тщательно
 - б) затрудняюсь сказать
 - с) любую работу следует выполнять тщательно, если Вы за нее взялись
25. Мне обычно приходится преодолевать смущение.
- а) да
 - б) иногда
 - с) нет
26. Мои друзья чаще
- а) советуются со мной
 - б) делают то и другое
 - с) дают мне советы поровну
27. Если приятель обманывает меня в мелочах, я скорее предпочту сделать вид, что не заметил этого, чем разоблачу его.
- а) да
 - б) иногда
 - с) нет
28. Я предпочитаю друзей:
- а) интересы которых имеют деловой и практический характер
 - б) не знаю
 - с) которые отличаются философским взглядом на жизнь

29. **Не могу равнодушно слушать, как другие люди высказывают идеи, противоположные тем, в которые я твердо верю.**
- а) верно
 - б) затрудняюсь сказать
 - с) неверно
30. **Меня волнуют мои прошлые поступки и ошибки.**
- а) да
 - б) не знаю
 - с) нет
31. **Если бы я одинаково хорошо умел делать и то и другое, я бы предпочел:**
- а) играть в шахматы
 - б) затрудняюсь сказать
 - с) играть в городки
32. **Мне нравятся общительные, компанейские люди.**
- а) да
 - б) не знаю
 - с) нет
33. **Я настолько осторожен и практичен, что со мной случается меньше неприятных неожиданностей, чем с другими людьми.**
- а) да
 - б) затрудняюсь сказать
 - с) нет
34. **Я могу забыть о своих заботах и обязанностях, когда мне это необходимо.**
- а) да
 - б) иногда
 - с) нет
35. **Мне бывает трудно признать, что я не прав.**
- а) да
 - б) иногда
 - с) нет
36. **На предприятии мне было бы интереснее:**
- а) работать с машинами и механизмами и участвовать в основном производстве
 - б) трудно сказать
 - с) беседовать с людьми, занимаясь общественной работой
37. **Какое слово не связано с двумя другими?**
- а) кошка
 - б) близко
 - с) солнце
38. **То, что в некоторой степени отвлекает мое внимание:**
- а) раздражает меня
 - б) нечто среднее
 - с) не беспокоит меня совершенно
39. **Если бы у меня было много денег, то я:**
- а) жил бы, не стесняя себя ни в чем
 - б) не знаю
 - с) позаботился бы о том, чтобы не вызывать к себе зависти
40. **Худшее наказание для меня:**
- а) тяжелая работа
 - б) не знаю

- c) быть запертым в одиночестве
41. **Люди должны больше, чем сейчас, соблюдать нравственные нормы.**
- a) да
 - b) иногда
 - c) нет
42. **Мне говорили, что ребенком я был:**
- a) спокойным и любил оставаться один
 - b) трудно сказать
 - c) живым и подвижным и меня нельзя было оставить одного
43. **Я предпочел бы работать с приборами.**
- a) да
 - b) не знаю
 - c) нет
44. **Думаю, что большинство свидетелей на суде говорят правду, даже если это нелегко для них.**
- a) да
 - b) трудно сказать
 - c) нет
45. **Иногда я не решаюсь проводить в жизнь свои идеи, потому что они кажутся мне неосуществимыми.**
- a) верно
 - b) затрудняюсь ответить
 - c) неверно
46. **Я стараюсь смеяться над шутками не так громко, как большинство людей.**
- a) верно
 - b) не знаю
 - c) неверно
47. **Я никогда не чувствовал себя таким несчастным, чтобы хотелось плакать**
- a) верно
 - b) не знаю
 - c) неверно
48. **Мне больше нравится**
- a) марш в исполнении духового оркестра
 - b) не знаю
 - c) фортепианная музыка
49. **Я предпочел бы провести отпуск**
- a) в деревне с одним или двумя друзьями
 - b) затрудняюсь сказать
 - c) возглавляя группу в туристском лагере
50. **Усилия, затраченные на составление планов:**
- a) никогда не лишни
 - b) трудно сказать
 - c) не стоят этого
51. **Необдуманные поступки и высказывания моих приятелей в мой адрес не обижают и не огорчают меня.**
- a) верно
 - b) не знаю
 - c) неверно
52. **Удавшиеся дела кажутся мне легкими.**
- a) всегда

- b) иногда
 - c) редко
53. **Я предпочел бы работать:**
- a) в учреждении, где мне пришлось бы руководить людьми и все время быть среди них
 - b) затрудняюсь ответить
 - c) в одиночестве, например архитектором, который разрабатывает свой проект
54. **Дом относится к комнате, как дерево:**
- a) к лесу
 - b) к растению
 - c) к листу
55. **То, что я делаю, у меня не получается:**
- a) редко
 - b) время от времени
 - c) часто
56. **В большинстве дел я предпочитаю:**
- a) рискнуть
 - b) когда как
 - c) действовать наверняка
57. **Вероятно, некоторые люди считают, что Я слишком много говорю.**
- a) скорее всего, это так
 - b) не знаю
 - c) думаю, что это не так
58. **Мне больше нравится человек:**
- a) большого ума, даже если он ненадежен и непостоянен
 - b) трудно сказать
 - c) со средними способностями, но зато умеющий противостоять всяким соблазнам
59. **Я принимаю решения**
- a) быстрее, чем многие люди
 - b) не знаю
 - c) медленнее, чем большинство людей
60. **На меня большое впечатление производят:**
- a) мастерство и изящество
 - b) трудно сказать
 - c) сила и мощь
61. **Я считаю себя человеком, склонным к сотрудничеству,**
- a) да
 - b) не знаю
 - c) нет
62. **Мне больше нравится разговаривать с людьми изысканными, утонченными, чем с откровенными и прямолинейными.**
- a) да
 - b) не знаю
 - c) нет
63. **Я предпочитаю**
- a) сам решать вопросы касающиеся меня лично
 - b) затрудняюсь ответить
 - c) советоваться с моими, друзьями

64. Если человек не отвечает на мои слова, то я чувствую, что, должно быть, сказал какую-нибудь глупость.
- а) верно
 - б) не знаю
 - с) неверно
65. В школьные годы я больше всего получил знаний
- а) на уроках
 - б) не знаю
 - с) читая книги
66. Я избегаю общественной работы и связанной с этим ответственности
- а) верно
 - б) иногда
 - с) неверно
67. Если очень трудный вопрос требует от меня больших усилий, то я:
- а) начну заниматься другим вопросом
 - б) затрудняюсь сказать
 - с) еще раз попытаюсь решить этот вопрос
68. У меня возникают сильные эмоции: тревога, гнев, приступы смеха и т. д., - казалось бы, без определенных причин
- а) да
 - б) иногда
 - с) нет
69. Иногда я соображаю хуже, чем обычно.
- а) верно
 - б) не знаю
 - с) неверно
70. Мне приятно сделать человеку одолжение, согласившись назначить встречу с ним на время, удобное для него, даже если это. Немного неудобно для меня.
- а) да
 - б) иногда
 - с) нет
71. Я думаю, что правильное число, которое должно продолжить ряд 1, 2, 3, 6, 5, ... -это:
- а) 10
 - б) 5
 - с) 7
72. Иногда у меня бывают непродолжительные приступы тошноты и головокружения без определенной причины.
- а) да
 - б) очень редко
 - с) нет
73. Я предпочитаю скорее отказаться от своего заказа, чем доставить официанту или официантке лишнее беспокойство.
- а) да
 - б) иногда
 - с) нет
74. Я живу сегодняшним днем в большей степени, чем другие люди
- а) верно
 - б) трудно сказать

- c) неверно
75. **На вечеринке мне нравится:**
- a) принимать участие в интересной деловой беседе
 - b) затрудняюсь ответить
 - c) отдыхать вместе со всеми
76. **Я высказываю свое мнение независимо от того, кто меня слушает:**
- a) да
 - b) иногда
 - c) нет
77. **Если бы я мог перенестись в прошлое, я хотел бы встретиться с:**
- a) Ньютоном
 - b) не знаю
 - c) Шекспиром
78. **Я вынужден удерживать себя от того, чтобы не улаживать чужие дела.**
- a) да
 - b) иногда
 - c) нет
79. **Работая в магазине, я предпочел бы:**
- a) оформлять витрины
 - b) не знаю
 - c) быть кассиром
80. **Если люди плохо думают обо мне, я не стараюсь переубедить их, а продолжаю поступать так, как считаю нужным.**
- a) да
 - b) трудно сказать
 - c) нет
81. **Если я вижу, что мой старый друг холоден со мной и избегает меня, я обычно:**
- a) сразу же думаю: «У него плохое настроение»
 - b) не знаю
 - c) начинаю думать о том, какой неверный поступок я совершил
82. **Многие неприятности происходят из-за людей:**
- a) которые стараются во все внести изменения, хотя уже существуют удовлетворительные способы решения этих вопросов
 - b) не знаю
 - c) которые отвергают новые, многообещающие предложения
83. **Я получаю большое удовольствие, рассказывая местные новости.**
- a) да
 - b) иногда
 - c) неверно
84. **Аккуратные, требовательные люди не уживаются со мной.**
- a) верно
 - b) иногда
 - c) неверно
85. **Мне кажется, что я менее раздражителен, чем большинство людей.**
- a) верно
 - b) не знаю
 - c) неверно
86. **Я могу легче не считаться с другими людьми, чем они со мной.**
- a) верно

- б) иногда
 - с) неверно
87. **Бывает, что все утро я не хочу ни с кем разговаривать.**
- а) часто
 - б) иногда
 - с) никогда
88. **Если стрелки часов встречаются ровно через каждые 65 минут, отмеренных по точным часам, то эти часы:**
- а) отстают
 - б) идут правильно
 - с) спешат
89. **Мне бывает скучно:**
- а) часто
 - б) иногда
 - с) редко
90. **Люди говорят, что мне нравится все делать своим оригинальным способом.**
- а) верно
 - б) иногда
 - с) неверно
91. **Я считаю, что нужно избегать излишних волнений, потому что они утомительны.**
- а) да
 - б) иногда
 - с) нет
92. **Дома в свободное время я:**
- а) отдыхаю от всех дел
 - б) затрудняюсь ответить
 - с) занимаюсь интересными делами
93. **Я осторожно отношусь к завязыванию дружеских отношений с незнакомыми людьми.**
- а) да
 - б) иногда
 - с) нет
94. **Я считаю, что то, что люди говорят стихами, можно так же точно выразить прозой.**
- а) да
 - б) затрудняюсь ответить
 - с) нет
95. **Мне кажется, что люди, с которыми я нахожусь в дружеских отношениях, могут оказаться отнюдь не друзьями за моей спиной.**
- а) да
 - б) иногда
 - с) нет
96. **Мне кажется, что самые драматические события уже через год не оставят в моей душе никаких следов.**
- а) да
 - б) не знаю
 - с) нет
97. **Я думаю, что интереснее:**
- а) работать с растениям и агентом

- б) не знаю
 - с) быть страховым
98. **Я подвержен суевериям и беспричинному страху по отношению к некоторым вещам, например, к определенным животным, местам, датам и т.д.**
- а) да
 - б) иногда
 - с) нет
99. **Я люблю размышлять о том, как можно было бы улучшить мир.**
- а) да
 - б) трудно сказать
 - с) нет
100. **Я предпочитаю игры:**
- а) где надо играть в команде или иметь партнера
 - б) не знаю
 - с) где каждый играет за себя
101. **Ночью мне снятся фантастические и нелепые сны.**
- а) да
 - б) иногда
 - с) нет
102. **Если я остаюсь в доме один, то через некоторое время ощущаю тревогу и страх.**
- а) да
 - б) иногда
 - с) нет
103. **Я могу своим дружеским отношением ввести людей в заблуждение, хотя на самом деле они мне не нравятся.**
- а) да
 - б) иногда
 - с) нет
104. **Какое слово не относится к двум другим?**
- а) думать
 - б) видеть
 - с) слышать
105. **Если мать Марии является сестрой отца Александра, то кем является Александр по отношению к отцу Марии?**
- а) двоюродным братом
 - б) племянником
 - с) дядей

Приложение 4

Пятифакторный опросник осознанности

Ниже даны утверждения, касающиеся повседневной жизни. Используя шкалу от 1 до 5, оцените, насколько верно по отношению к Вам утверждение. Отвечайте на каждый вопрос по отдельности. Для каждого утверждения нужно выбрать только одну оценку из пяти.

Утверждение	никогда или очень редко верно (1)	редко верно (2)	иногда верно (3)	часто верно (4)	очень часто или почти всегда верно (5)
1. Когда я иду, я специально обращаю внимание на ощущения моего тела в движении	1	2	3	4	5
2. Я легко подбираю слова для описания своих чувств	1	2	3	4	5
3. Я критикую себя за неразумные или неуместные эмоции	1	2	3	4	5
4. Я осознаю свои чувства и эмоции, но не реагирую на них	1	2	3	4	5
5. Когда я делаю что-нибудь, я думаю о чём-то другом и легко отвлекаюсь	1	2	3	4	5
6. Когда я моюсь в душе или принимаю ванну, я прислушиваюсь к ощущению воды на своём теле	1	2	3	4	5
7. Я легко могу выразить словами свои убеждения, мнения и ожидания	1	2	3	4	5
8. Я не обращаю внимания на то, чем занимаюсь, потому что фантазирую, беспокоюсь, или отвлечен чем-то ещё	1	2	3	4	5
9. Я наблюдаю за своими чувствами, не погружаясь в них	1	2	3	4	5
10. Я говорю себе, что не должен чувствовать то, что чувствую	1	2	3	4	5
11. Я замечаю, как еда и напитки влияют на мои мысли, телесные ощущения и эмоции	1	2	3	4	5
12. Мне трудно подобрать слова, чтобы описать то, о чём я думаю	1	2	3	4	5
13. Я легко отвлекаюсь	1	2	3	4	5
14. Я считаю некоторые свои мысли ненормальными или плохими, и полагаю, что не должен думать подобным образом	1	2	3	4	5
15. Я обращаю внимание на еле заметные ощущения, например, чувствую дуновение ветра в волосах и тепло от солнечных лучей на моём лице	1	2	3	4	5

16. Я испытываю трудности, пытаюсь подобрать правильные слова для выражения своих чувств по тому или иному поводу	1	2	3	4	5
17. Я сужу о том, хороши или плохи мои мысли	1	2	3	4	5
18. Мне сложно сосредоточиться на том, что происходит в настоящий момент	1	2	3	4	5
19. Когда меня тревожат какие-то мысли и образы, я абстрагируюсь и смотрю на них «со стороны», а не позволяю им поглотить меня	1	2	3	4	5
20. Я обращаю внимание на звуки, такие как тиканье часов, щебетание птиц, звук проезжающей машины	1	2	3	4	5
21. Я наблюдаю за своими чувствами, но они не поглощают меня	1	2	3	4	5
22. Когда у меня возникают ощущения в теле, мне трудно их описать, так как не могу найти нужные слова	1	2	3	4	5
23. Кажется, что я действую «на автопилоте», не особо отдавая себе отчёта в своих действиях	1	2	3	4	5
24. Когда меня посещают тревожные мысли и образы, я воспринимаю это как данность и не реагирую на них	1	2	3	4	5
25. Я говорю себе, что я не должен думать так, как я думаю	1	2	3	4	5
26. Я замечаю окружающие меня запахи и ароматы	1	2	3	4	5
27. Даже когда я ужасно расстроен, я не могу подобрать слова для описания моего состояния	1	2	3	4	5
28. Я мечусь от одного дела к другому, по-настоящему не уделяя им внимания	1	2	3	4	5
29. Когда у меня возникают тревожные мысли и образы, я склонен отмечать их, но не реагировать	1	2	3	4	5
30. Я считаю некоторые свои эмоции плохими или неподобающими, и что мне не следовало бы их испытывать	1	2	3	4	5
31. Я отмечаю визуальные элементы в искусстве и природе, такие как цвета, формы, текстуры, игра света и тени	1	2	3	4	5
32. Я склонен переносить свои переживания в слова	1	2	3	4	5
33. Когда меня посещают тревожные мысли и образы, я просто отмечаю их и даю им уйти	1	2	3	4	5
34. Я выполняю работу или задания машинально, не осознавая того, что я делаю	1	2	3	4	5
35. Когда у меня возникают тревожные мысли и образы, я оцениваю себя как хорошего или плохого, в зависимости от того, о чём была эта мысль/образ	1	2	3	4	5
36. Я обращаю внимание на то, как мои эмоции влияют на мои мысли и поведение	1	2	3	4	5
37. Обычно я могу детально описать, как я чувствую себя в данный момент	1	2	3	4	5
38. Я обнаруживаю, как делаю что-то, не сосредотачивая на этом внимания	1	2	3	4	5

39. Я осуждаю себя, когда мне в голову приходят неразумные мысли	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

Приложение 5

Анкета предпочтения медиаконтента

Уважаемые студенты! Приглашаем вас принять участие в исследовании психологических проблем в сфере медиа. Результаты исследования будут представлены в максимально обобщенном виде.

1. В интернете я чаще всего обращаюсь к ресурсам, которые ... *(можно выбрать только один вариант)*

- А) позволяют развлечься, приятно провести время
- Б) позволяют получать образование
- В) необходимы для моей работы по профессии

2. Я предпочитаю интернет-контент, в котором *(можно выбрать только один вариант)*

- А) сообщается новая, интересная информация
- Б) анализируется информация

3. Оцените, насколько Вам нравится тот или иной жанр фильмов

	Жанр	абсолютно не нравится	скорее не нравится, чем нравится	нейтрально отношусь	скорее нравится	чрезвычайно нравится
3.1	Фантастика	1	2	3	4	5
3.2	Фэнтези	1	2	3	4	5
3.3	Ужасы	1	2	3	4	5
3.4	Боевик	1	2	3	4	5
3.5	Комедия	1	2	3	4	5
3.6	Драма	1	2	3	4	5
3.7	Мелодрама	1	2	3	4	5
3.8	Детектив	1	2	3	4	5
3.9	Триллер	1	2	3	4	5

4. Оцените, насколько Вам нравится тот или иной музыкальный жанр

	Жанр	абсолютно не нравится	скорее не нравится, чем нравится	нейтрально отношусь	скорее нравится	чрезвычайно нравится
4.1	Рок	1	2	3	4	5

4.2	Металл	1	2	3	4	5
4.3	Рэп	1	2	3	4	5
4.4	Блюз	1	2	3	4	5
4.5	Джаз	1	2	3	4	5
4.6	Поп	1	2	3	4	5
4.7	Русский шансон	1	2	3	4	5
4.8	Зарубежный шансон	1	2	3	4	5
4.9	Классическая	1	2	3	4	5

5. Какие компьютерные игры Вы предпочитаете?

А) игры, для которых нужен интернет

Б) игры, для которых не нужен интернет

6. Оцените, насколько Вам нравится тот или иной жанр компьютерных игр

	Жанр	абсолютно не нравится	скорее не нравится, чем нравится	нейтрально отношусь	скорее нравится	чрезвычайно нравится
6.1	Традиционные игры (пасьянсы, тетрис, логические игры и т.п.)	1	2	3	4	5
6.2	RPG	1	2	3	4	5
6.3	Shooter	1	2	3	4	5
6.4	Интерактивное кино	1	2	3	4	5
6.5	Слэшер	1	2	3	4	5
6.6	Стратегия	1	2	3	4	5
6.7	Квест	1	2	3	4	5
6.8	Симулятор	1	2	3	4	5
6.9	Action	1	2	3	4	5
6.10	ММО	1	2	3	4	5

6.11	Файтинг	1	2	3	4	5
6.12	Аркада	1	2	3	4	5
6.13	Adventure	1	2	3	4	5
6.14	Головоломки	1	2	3	4	5
6.15	Stealth	1	2	3	4	5
6.16	Horror	1	2	3	4	5
6.17	Гонки	1	2	3	4	5

Несколько слов о Вас. Укажите, пожалуйста, Вашу фамилию и имя, пол, возраст, место обучения и профессию (если есть)

7. Ваш пол

А) мужской

Б) женский

8. Ваш возраст (*напишите*)_____

9. По какой профессии Вы работаете (если работаете) *напишите*
